



日	献立名	主な材料名			エネルギー タンパク質・脂肪 一口メモ
		血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)	
1 月	ごはん 牛乳 白身魚フライ にんじんのきんぴら きしゅう汁	牛乳 白身魚フライ ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ あげ油 さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう ピーマン にとこんにやく にんじん えのきたけ ねぎ うめぼし	640kcal 25.3g ・ 16.9g 早いものでもう7月に入りました。 夏の野菜をたくさん入れています。
2 火	ごはん なすいりマーボー豆腐 春雨ちゅうかサラダ 牛乳	ぶたにく とうふ みそ あかみそ 牛乳	こめ さとう サラダ油 かたくりこ 春雨 ごま油 さとう	にら にんじん ねぎ ほししいたけ 玉ねぎ なす きゅうり にんじん きゃべつ コーン	660kcal 24.0g ・ 18.4g いつものマーボーに、旬のなすを 入れます。白ごはんに良く合います。
3 水	キムタクごはん わかめスープ 青りんごゼリー 牛乳	ぶたにく ベーコン とうふ わかめ 牛乳	こめ ごま油 ごま 青りんごゼリー	キムチ 玉ねぎ たくあん にんじん ねぎ にんじん えのきたけ ちんげんさい	643kcal 20.0g ・ 22.5g キムチとたくあんが入った混ぜごはん。 しょうゆとガラスープ、ごま油で味付け。
4 木	黒糖パン (小) チキンミートスパゲティ グリーンサラダ 牛乳	とりにく 牛乳	黒糖パン スパゲティ サラダ油 さとう さとう サラダ油	玉ねぎ ピーマン トマト にんじん きゃべつ きゅうり パイン缶 コーン	590kcal 21.6g ・ 17.1g 夏は牛乳が好まれます。是非お家でも もう1本 (200cc) 飲んでほしいです。
5 金	うめさっぱりすし たなばたじる わらびもち 牛乳	ツナ とりにく 牛乳	こめ さとう ごま そうめん わらびもち	うめぼし えだまめ きゅうり 青じそ にんじん オクラ えのきたけ しょうが	708kcal 22.7g ・ 15.8g 夏野菜たっぷりの献立です。季節がら そうめんとわらびもちもどうぞ。
<p>7月7日 たなばた こんだて</p> <p>七夕 (たなばた) は、7月7日よる、1年に1度だけ、天の川をわたって「おりひめ」と「ひこぼし」 がであうことができるという、星まつりの行事です。 七夕には、短冊 (たんざく) にねがいごとを書いて、笹竹 (ささだけ) にかざりをつけたり、天の川に みたてたそうめんを食べたりします。各小学校では笹かざりをします。(*^_^*)</p> <p>給食でも、天の川にみたてたそうめんと星にみたてたオクラが入った七夕汁を予定しています。</p>					
8 月	ごはん 牛乳 ハンバーグ☆ レモン風味サラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳 ★型ハンバーグ 厚あげ わかめ みそ	こめ さとう さとう	きゅうり にんじん きゃべつ コーン レモン汁 にんじん しめじ ねぎ	657kcal 26.8g ・ 19.8g かわいいう型ハンバーグが登場します。 アレルギーも少なく、みんなで食べられます。
9 火	ゆかりごはん やきそば とりとじゃが芋のあげに 牛乳	ぶたにく ふしこ 青のり とりにく 牛乳	こめ スパゲティ サラダ油 じゃが芋 かたくりこ あげ油 ごま さとう	ゆかり きゃべつ にんじん もやし 玉ねぎ	706kcal 25.8g ・ 22.5g 種と組み合わせたごはんは、いつもの半分 です。味付けごはんの方が人気です。
10 水	ウインナーチャーハン ちゅうかスープ 牛乳	ウインナー とりにく とうふ 牛乳	こめ ごま油 ごま油	コーン にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし にんじん ちんげんさい	597kcal 18.4g ・ 19.4g 夏の献立は、食べやすいものを中心に。
11 木	カツサンド ジャーマンポテト トマトスープ 牛乳	トンカツ ベーコン ダイスチーズ ウインナー 牛乳	丸コッペパン さとう あげ油 じゃが芋 サラダ油 マーガリン	玉ねぎ パセリ 玉ねぎ トマト きゃべつ さやいんげん	613kcal 23.5g ・ 24.3g 和歌山県人は、野菜や発酵食品をあまり 食べないという傾向があるそうです。
12 金	なつやさいカレー フルーツ白玉 牛乳	ぶたにく シビエ (いのしし) 牛乳	こめ じゃが芋 カレールウ サラダ油 さとう 白玉だんご	玉ねぎ トマト なす かぼちゃ ピーマン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	744kcal 22.2g ・ 18.8g 夏野菜カレーで、夏を乗り切りましょう。
16 火	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき きのこじる	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	こめ さとう サラダ油	玉ねぎ にんじん もやし しょうが しめじ えのきたけ にんじん ねぎ	665kcal 29.0g ・ 23.4g 野菜がたっぷり入ったしょうが焼きです。
<p>毎月19日は和食の日です。和食は、ほっこりと心が温かくなりますね。皆さんのお家の食事も、和食の日が増えますように。</p>					
17 水	わかめごはん かつおフライ あおじそドレあえ 道産子汁 牛乳	わかめごはんのもと かつおフライ ぶたにく みそ 牛乳	こめ あげ油 青じそドレッシング じゃが芋	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん コーン ねぎ	625kcal 24.9g ・ 24.9g わかめご飯は人気。食欲が落ちる この時期、美味しくたべて、暑さに 負けない体をつくってほしいです。
18 木	コッペパン (小) スタミナひやしうどん ぎょうざ&シューマイ 牛乳	油あげ ぶたにく ぎょうざ シューマイ 牛乳	コッペパン (小) うどん さとう サラダ油 あげ油	干しいたけ にんじん こまつな	637kcal 26.1g ・ 20.2g 冷たい麺、お待たせしました。豚肉を 醤油と砂糖で甘辛く味付けしています。

水分が多い夏野菜

主成分の90%以上が水分なので、汗で体の外に出てしまった水分をとることができます。

夏に負けない体を作る夏野菜

白焼けた皮膚を健康に保ってくれるビタミンAや、暑い夏のストレスから体を守るビタミンCが豊富です。

今年も、美味しい梅干しになりますように！