

日付	献立				食品群			栄養量					
	日曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
3月	○	小・パン	小・パンパン 中・くろパン		スッキーニときりぼしだいこんのサラダ (こうみちゅうかドレッシング) やきウインナー	コーンスープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー	パンパン 黒パン バター じゃが芋 ごま ドレッシング	人参 玉葱 コーン クリームコーン パセリ 切干大根 キャベツ スッキーニ	592	23.0	802	32.4
4火			ごはん		ごもくきんぴら いかフライ (ソース)	なめこの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 いかフライ	白飯 ごま油 砂糖 ごま 油	人参 なめこ水煮 長葱 小松菜 蓮根 ごぼう	636	25.5	788	30.0
5水	○		ホットちゅうかめん		しゅうまい すいか	ジャージャー めん	牛乳 豚肉 味噌 しゅうまい	ホット中華麺 ごま きび砂糖 ごま油 澱粉	生姜 にんにく 人参 長葱 筍 いら すいか	691	31.5	784	35.8
6木	○		むぎごはん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) とうにゅうプリンタルト	カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 油 じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング 豆乳プリンタルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 胡瓜 もやし 小松菜	747	20.5	934	25.1
7金	○		わかめごはん		《☆たなばたこんだて》 カラフルサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング) ほしのコロック	あまのがわ スープ	牛乳 魚めん	わかめご飯 油 米粉の星型だんご 星型コロック ドレッシング	人参 大根 オクラ キャベツ 胡瓜 コーン 赤ピーマン	592	17.8	775	21.9
10月	○		ごはん		じゃがいものそばろに いわしフライのうめソース		牛乳 豚肉 いわしフライ	白飯 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 枝豆 練り梅	644	22.7	812	27.6
11火	○		ごはん		マーボーなすどうふ ねぎしおまんじゅう のりふりかけ		牛乳 豚肉 豆腐 ねぎ塩まんじゅう 味噌 のりふりかけ	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 茄子 青ピーマン	599	23.7	800	30.3
12水			じごなうどん		小・たこナゲット 中・かきあげ れいとうみかん	いなかじる うどん	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 たこナゲット	地粉うどん 油 きび砂糖	人参 大根 長葱 小松菜 干し椎茸 冷凍みかん	677	26.2	798	26.2
13木	○		ごはん		ビビンバ 小・スティックチーズ 中・カルシウムウエハース	なつやすい スープ	牛乳 豚肉 ベーコン スティックチーズ	白飯 オリーブ油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油 カルシウムウエハース	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 赤ピーマン 長葱 コーン スッキーニ 枝豆 小松菜 生姜 もやし	595	23.5	742	26.7
14金	○		こどもパン スライス		バルック・エクメーイふうサンド さばのたつたあげ サラダ (サンドよう) (かんきつドレッシング)	にくだんご スープ	コービー牛乳 肉団子 さばの竜田揚げ	子供パン ごま油 油 ドレッシング	もやし チンゲン菜 人参 干し椎茸 長葱 キャベツ 玉葱 胡瓜	590	22.2	754	28.3
18火			ごはん		やきにくどん パインクレープ	とうがんの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	白飯 油 きび砂糖 ごま油 澱粉 ごま パインクレープ	冬瓜 大根 もやし 人参 にんにく 生姜 玉葱 長葱 青ピーマン	682	24.2	856	30.2
11回										平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量			
										640	23.7	804	28.6
										650	18~32	830	25~40

暑さが厳しい季節になってきました。暑くなると、夏バテや熱中症などに注意が必要です。また、夏バテの予防には、規則正しい生活と栄養バランスの整った食生活が欠かせません。夏休みが始まると、つい夜更かしてしまい、生活リズムが乱れがちですが、早寝早起き朝ごはんを心がけ、夏バテに負けないからだをつくりましょう！！



7日 七夕(たなばた)献立

7月7日の七夕(たなばた)は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹の葉に願い事を書いた短冊を飾り付けたり、そうめんを食べたりします。



14日 バルック・エクメーイふうサンド

「バルック・エクメーイ」とは、トルコで食べられるさばサンドのことで、焼いたり揚げたりしたさばを、野菜と一緒にトルコパンにはさんで、レモンを絞って食べます。トルコ料理は、フランス料理、中華料理と並ぶ世界三大料理の一つです。日本でなじみのあるトルコ料理は、他に「ケバブ」や「トルコアイス(伸びるアイス)」などがあります。



夏の食生活、こんなところに気をつけて!

<p>朝ごはんをしっかり食べよう!</p> <p>朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。</p>	<p>こまめな水分補給を心がけよう!</p> <p>夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるがよいでしょう。</p>	<p>夏野菜をたっぷり食べる!</p> <p>夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。</p>
<p>肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる!</p> <p>のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。</p>	<p>冷房のかけすぎに注意!</p> <p>体を冷やし、体調を崩してしまふことがあります。朝夕の涼しい時間以外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。</p>	<p>食中毒に気をつける!</p> <p>夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきましょう。</p>