

7月予定献立表

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	黒米入りごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃ煮 きやべつのみそ汁	にんじんクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、油、黒米、てんさい含蜜糖、片栗粉、米、焼ふ	厚揚げ、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ、まいたけ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	577.1(459.5) 19.8(17.6) 15.1(11.9) 1.2(1.1)
2	金	ごはん かじきの照り焼き ズッキーニの炒め物 なめこのみそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、片栗粉、てんさい含蜜糖、油	かじき、木綿豆腐、油揚げ、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、厚けずり	ズッキーニ、トマト、たまねぎ、にんじん、なめこ、葉ねぎ、焼きのり、ごま、しょうが、干しいたけ	597.9(477.7) 26.8(23.2) 13.4(10.6) 1.6(1.5)
3	土	ごはん 焼き鮭 れんこんのきんぴら なすのみそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、マカロニ、油、てんさい含蜜糖	さけ、きな粉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	れんこん、にんじん、なす、まいたけ、生わかめ、黒ごま、干しいたけ	445.0(366.6) 26.3(23.1) 7.0(5.8) 1.2(1.1)
5	月	納豆ごはん ひき肉と春雨の炒め煮 粉ふきいも 大根のみそ汁	とうもろこし にぼし	七分つき米、じゃがいも、はるさめ、米	納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	とうもろこし、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ズッキーニ、しょうが、黒きくらげ、あおのり	532.4(425.3) 21.3(18.8) 9.5(7.5) 0.9(0.9)
6	火	押麦入りごはん ほっけ焼 ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、押麦、油	ほっけ(開き干し)、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、えだまめ、まいたけ、ひじき、しめじ、ごぼう、生わかめ、焼きのり、ずいき、刻みこんぶ、干しいたけ	579.0(461.3) 28.8(24.8) 11.2(8.9) 2.7(2.3)
7	水	おにぎり 鶏の唐揚げ 切干大根のゆずポン酢和え 七夕 七夕そうめん汁	南瓜蒸しパン にぼし	米、中力粉、揚げ油、干しとうめん、片栗粉、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、豆乳、にぼし	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、焼きのり、まいたけ、ごま、生わかめ、しょうが	618.3(505.3) 22.2(19.8) 16.0(13.0) 1.5(1.4)
8	木	黒米入りごはん さごしのみそ煮 キャベツの磯和え かぶのみそ汁	枝豆のおにぎり にぼし	七分つき米、米、黒米、てんさい含蜜糖	さわら、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ、えだまめ、焼きのり、緑豆もやし、ごま、しょうが	553.8(440.9) 28.0(24.1) 11.5(9.0) 1.8(1.6)
9	金	おべんとうの日	じゃこせんべい にぼし	中力粉、油	にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)	あおのり	123.6(109.5) 6.5(7.3) 3.3(2.8) 0.5(0.5)
10	土	ごはん かじきの梅風味焼き いんげんの磯和え 厚揚げのみそ汁	とうもろこし にぼし	米	かじき、厚揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	とうもろこし、キャベツ、いんげん、にんじん、こまつな、えのきたけ、焼きのり、しそ、うめ干し	518.0(425.0) 28.1(24.6) 10.9(8.9) 1.2(1.1)
12	月	ごはん 豚肉ときやべつのみそ炒め いんげんの中華風サラダ かぶのみそ汁	高菜おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、ごま油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン缶、きゅうり、かぶ・葉、いんげん、たかな(たかな漬)、まいたけ	500.5(399.8) 17.1(15.5) 10.0(7.9) 1.8(1.6)
13	火	押麦入りごはん 車麩のカツ 切干大根のごまサラダ 豆腐のみそ汁	お好み焼き にぼし	七分つき米、中力粉、焼ふ(車ふ)、パン粉、揚げ油、押麦、油、米	木綿豆腐、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、さくらえび、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、生わかめ、ごま、にんにく、しょうが、あおさ、あおのり	539.0(429.3) 18.6(16.6) 13.5(10.7) 1.5(1.4)
14	水	ごはん さばの文化干し にんじんのきんぴら なすのみそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖	さば(開き干し)、納豆、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、えだまめ、なす、いんげん、ねぎ、生わかめ、ごま	692.1(553.1) 27.5(23.8) 24.2(19.2) 2.3(2.0)
15	木	黒米入りごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃ煮 きやべつのみそ汁	にんじんクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、油、黒米、てんさい含蜜糖、片栗粉、米、焼ふ	厚揚げ、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ、まいたけ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	576.3(458.9) 19.8(17.6) 15.1(11.9) 1.2(1.1)
16	金	ごはん かじきの照り焼き ズッキーニの炒め物 なめこのみそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、片栗粉、てんさい含蜜糖、油	かじき、木綿豆腐、油揚げ、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、厚けずり	ズッキーニ、トマト、たまねぎ、にんじん、なめこ、生わかめ、焼きのり、ごま、しょうが、干しいたけ	597.9(477.7) 26.8(23.2) 13.4(10.6) 1.6(1.5)
17	土	肉みそうどん キャベツのゆずドレッシングサラダ	ごまクッキー にぼし	中力粉、干しうどん、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、豆みそ、にぼし	キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、えのきたけ、にんじん、いんげん、コーン缶、黒ごま、ごま、生わかめ、しょうが	388.2(321.2) 14.6(13.8) 12.3(10.1) 2.2(1.9)
19	月	納豆ごはん ひき肉と春雨の炒め煮 粉ふきいも 大根のみそ汁	とうもろこし にぼし	七分つき米、じゃがいも、はるさめ、米	納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ズッキーニ、しょうが、黒きくらげ、あおのり	532.4(425.3) 21.3(18.8) 9.5(7.5) 0.9(0.9)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	火	押麦入りごはん ほっけ焼 ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、押麦、油	ほっけ(開き干し)、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、えだまめ、まいたけ、ひじき、しめじ、ごぼう、生わかめ、焼きのり、ずいき、刻みこんぶ、干しいたけ	579.0(461.3) 28.8(24.8) 11.2(8.9) 2.7(2.3)
21	水	ごはん さごしの竜田揚げ 切干大根のゆずポン酢和え そうめん汁	南瓜蒸しパン にぼし	米、中力粉、揚げ油、片栗粉、干しとうめん、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖	さわら、豆乳、にぼし、厚けずり	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、焼きのり、まいたけ、ごま、生わかめ、しょうが	618.3(505.3) 22.2(19.8) 16.0(13.0) 1.5(1.4)
24	土	中華丼 切干大根の酢の物 スープ	クッキー にぼし	米、中力粉、油、押麦、片栗粉、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、にぼし、厚けずり	キャベツ、にんじん、まいたけ、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、切り干しだいこん、黒ごま、生わかめ、黒きくらげ、	471.4(387.7) 16.3(15.1) 8.7(7.2) 1.1(1.1)
26	月	ごはん 豚肉ときやべつのみそ炒め いんげんの中華風サラダ かぶのみそ汁	高菜おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、ごま油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン缶、きゅうり、かぶ・葉、いんげん、たかな(たかな漬)、まいたけ	500.5(399.8) 17.1(15.5) 10.0(7.9) 1.8(1.6)
27	火	押麦入りごはん かじきのトマト煮 切干大根のごまサラダ 豆腐のみそ汁	お好み焼き にぼし	七分つき米、中力粉、押麦、油、オリーブ油、米	かじき、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、厚けずり、さくらえび、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、なす、ズッキーニ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、切り干しだいこん、	539.0(429.3) 18.6(16.6) 13.5(10.7) 1.5(1.4)
28	水	ごはん さばの文化干し にんじんのきんぴら なすのみそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖	さば(開き干し)、納豆、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、えだまめ、なす、いんげん、ねぎ、生わかめ、ごま	692.1(553.1) 27.5(23.8) 24.2(19.2) 2.3(2.0)
29	木	黒米入りごはん さごしのみそ煮 キャベツの磯和え かぶのみそ汁	枝豆のおにぎり にぼし	七分つき米、米、黒米、てんさい含蜜糖	さわら、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ、えだまめ、焼きのり、緑豆もやし、ごま、しょうが	576.3(458.9) 28.0(24.1) 11.5(9.0) 1.8(1.6)
30	金	夏野菜のカレーライス 切干大根サラダ	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、厚けずり	にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、エリンギ、切り干しだいこん、コーン缶、生わかめ、ごま、	624.2(470.1) 18.5(16.1) 15.5(12.2) 2.6(2.2)
31	土	ごはん 焼き鮭 キャベツのゆずドレッシングサラダ かぼちゃのみそ汁	納豆きのこスパゲティ にぼし	米、スパゲティ、油	さけ、納豆、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、いんげん、たまねぎ、コーン缶、まいたけ、しめじ、葉ねぎ、しいたけ、えのきたけ、生わ	599.8(491.6) 35.9(31.0) 16.2(13.2) 1.3(1.1)

★献立について★

今月から、2週間サイクルの献立にしました。1回目は食べられなかったメニューでも、2週間後に同じ献立がくることで食べられるものが増えるかもしれません。調理員もこれまで以上に工夫しながら、給食作りをしていきます！

7月の旬のお野菜

イオン飲料、飲み方に気を付けよう！

汗をかいたときの水分補給に、スポーツドリンクのようなイオン飲料をとる人も多いのではないのでしょうか。塩分と糖分を含み、水分の吸収を促すとされているため、「水分補給に適している」というイメージがありますが、特に子どもへの飲ませ方には注意が必要です。

ビタミンB1は、体内で糖を分解しエネルギーを作るために必要なビタミンです。豚肉などに多く含まれており現代の食生活では不足づらい栄養素ですが、イオン飲料を飲みすぎるとそれに含まれる糖を分解するために消費されてしまい、ビタミンB1欠乏症(かっけ、しびれなどの神経症状など)になってしまうこともあります。

また、脱水状態でない子どもがイオン飲料を飲むと、塩分でのどが渇き飲み続けてしまったり、特に赤ちゃんは甘い味に慣れてしまうと薄味の離乳食を欲しがらなくなってしまい、食事からビタミンB1をとれなくなってしまいます。日常的にイオン飲料を飲み続けることで、『かっけ』になってしまう子どもが近年増えているのです。

熱中症対策や体調不良時など、状況によってはイオン飲料は効果的な水分補給の助けになるので、水代わりに飲むのではなく、大人がきちんと見てあげて上手にとりいれていきたいですね。

