給食だより

7月号　令和5年6月30日発行

梅雨はまだまだ続いていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。これから近づく真夏の太陽に負けないように、たくさん食べて体力をつけていきたいですね。また、これからの季節はたくさん汗をかきます。体調の変化に十分気を配り、水分補給をこまめにおこなっていきましょう。７日は「たなばたメニュー」です。

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分でもあるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。
残りの１%は健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、

① 唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する
② 神経の伝達を助ける
③ 筋肉を収縮する
④ 心臓の鼓動を一定に保つ　⑤止血する

など命に関わる重要な働きがあります。
子どもが海藻や小魚から十分にカルシウムをとるのは難しいので、間食や食事といっしょに牛乳や乳製品をとるとよいでしょう。料理に使うのも一案です。またビタミンD（魚やきのこ類）とタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）は、カルシウムの吸収を助ける働きがあるので、バランスのよい食事を心がけるのも大切です。

✿給食の紹介✿

≪チンジャオロース≫

材料	大人2人＋子ども2人
牛肉スライス	200g
酒	小さじ1(5g)
塩	少々
油	小さじ1(4g)
たけのこ水煮	70g
エリンギ	中1本(30g)
ピーマン	1コ(40g)
赤ピーマン	1コ(70g)
黄ピーマン	1コ(70g)
砂糖	大さじ1/2(4.5g)
塩 A	小さじ1/5(1g)
濃口醤油	小さじ1弱(5g)
片栗粉	小さじ1(3g)
ごま油	小さじ1弱(3g)

＜作り方＞

① 牛肉は酒と塩で下味をつける。
② たけのこ、エリンギ、ピーマンは千切り。
③ フライパンに油を熱し、牛肉と②を炒める。
④ 調味料を加えて味付けする。
⑤ 最後にごま油をまわし入れ、さっと混ぜる。

≪和風スパゲティー≫

材料	大人2人＋子ども2人
スパゲティー(乾)	180g
油	小さじ1/2(1.2g)
キャベツ	200g
人参	100g
しめじ	50g
ベーコン	30g
にんにく	2.4g
バター	小さじ1/2(2.4g)
油	小さじ1/2(1.2g)
水	120cc
鶏がらスープの素	2.4g
薄口醤油	大さじ2弱(30g)

≪作り方≫

① にんにくはみじん切り。
② キャベツ、人参、ベーコンは千切り。しめじは小房に分けて、食べやすい大きさに切る。
③ 鍋にバターと油を入れ、にんにくを炒め、香りがでたら他の材料を炒める。
④ しんなりしてきたら、鶏がらスープと薄口醤油を加える。
⑤ ゆでたスパゲティーを入れて炒める。

これからが旬

オクラパワー

オクラには、胃腸の不調や夏バテ軽減、疲労回復が期待される成分が含まれています、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウム、カルシウムなどが含まれていて栄養満点！断面が星形なのもユニークです。みそ汁やスープ、和え物、サラダ、炒めもの、そうめんのトッピングにも良いですね。オクラのネバネバ成分で暑い夏を乗り切りましょう。

７月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
3日（月）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	魚のムニエルタルタルソース	サーモン・塩・こしょう・小麦粉・油・バター・卵・玉ねぎ・パセリ・炒め油・マヨドレ	
	じゃがいものカレーソテー	じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・油・塩・こしょう・カレー粉	デラウェア
	スープ	だし汁・玉ねぎ・もやし・人参・薄口醤油・塩	
4日（火）	ごはん	米	牛乳
	さつまいもコロッケ	さつまいも・油・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	
	切り干し大根の煮物	油・人参・切り干し大根・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油・小松菜	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・みつば・味噌	
5日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚のかば焼き	あじ・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・砂糖・水・みりん・片栗粉	
	小松菜の甘酢和え	普通春雨・小松菜・・ホールコーン缶・人参・砂糖・酢・薄口醤油・塩	すいか
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・オクラ	
6日（木）	ごはん	米	牛乳
	すき焼き風煮	じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリンピース	
	ツナとひじきのサラダ	ツナ缶・レモン汁・ひじき・人参・キャベツ・ホールコーン缶・味噌・マヨドレ・酢・すりごま・砂糖	バナナ
	みそ汁	だし汁・大根・人参・えのきだけ・味噌	
7日（金）	ごはん	米	ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・卵・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	ポテトサラダ	じゃがいも・酢・塩・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	ぶどうゼリー
	たなばたそうめん	そうめん（乾）・卵・塩・油・人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油・オクラ・（だし汁・みりん・砂糖・濃口醤油・薄口醤油）	
10日（月）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	エッググラタン	卵・マカロニ・油・人参・玉ねぎ・ほうれんそう・ベーコン・塩・こしょう・水・バター・小麦粉・牛乳・パン粉・粉チーズ	
	れんこんの素揚げ	れんこん・揚げ油・塩	りんご
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・塩・コンソメ	
11日（火）	ごはん	米	牛乳
	ツナ入り厚焼き卵	油・人参・ツナ缶・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油	
	ナムル風煮びたし	ほうれんそう・もやし・人参・油揚げ・砂糖・塩・濃口醤油・酢・ごま油・しょうが汁	デラウェア
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	
12日（水）	スパゲティートマトソース	スパゲティー・油・バター・にんにく・人参・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・水・ホールトマト缶 ・トマトケチャップ・塩・濃口醤油・粉チーズ	牛乳
	魚のマリネ	たい・片栗粉・揚げ油・砂糖・濃口醤油・酢・だし汁	
	付け合わせ	ブロッコリー・塩	バナナ
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・じゃがいも・薄口醤油・塩	
13日（木）	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏もも肉皮なし・味噌・濃口醤油・砂糖・みりん・すりごま・油・ミニトマト	
	大根と油揚げの含め煮	大根・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌	
14日（金）	ごはん	米	牛乳
	麻婆豆腐	ごま油・にんにく・しょうが・人参・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・水・砂糖・濃口醤油・味噌・木綿豆腐・にら・片栗粉	
	春雨の酢の物	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・卵・油・酢・砂糖・薄口醤油	すいか
	みそ汁	だし汁・もやし・人参・白ねぎ・味噌	
17日（月）	海の日		
18日（火）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	ポークビーンズ	油・バター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油	
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	パイン缶
	スープ	だし汁・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・塩・薄口醤油	
19日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	なすと豚肉のみそ炒め	ごま油・人参・豚もも肉薄切り・なす・玉ねぎ・酒・砂糖・味噌・濃口醤油・片栗粉	デラウェア
	わかめうどん	だし汁・ゆでうどん・人参・玉ねぎ・乾燥わかめ・砂糖・塩・薄口醤油・みりん	
20日（木）	ごはん	米	牛乳
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・油・パン粉・牛乳・卵・塩・薄口醤油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	チンゲンサイときのこの炒め煮	チンゲンサイ・しめじ・えのきだけ・油揚げ・人参・油・酒・濃口醤油・砂糖	りんご
	みそ汁	だし汁・白菜・人参・白ねぎ・味噌・白味噌	
21日（金）	ハヤシライス	米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリンピース	牛乳
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	
	スープ	だし汁・玉ねぎ・じゃがいも・人参・塩・薄口醤油	オレンジ
24日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚のフライ	あじ・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	
	筑前煮	鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干ししいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	デラウェア
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・みつば・味噌	
25日（火）	鶏そぼろ丼	米・鶏ひき肉・砂糖・濃口醤油・酒・油・卵・塩・砂糖・みりん・油・冷凍グリンピース	牛乳
	キャベツのごま酢和え	キャベツ・チンゲンサイ・人参・鶏ささみすじなし・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油・塩	
	みそ汁	だし汁・さつまいも・油揚げ・人参・味噌	すいか
26日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の照り焼き	サーモン・みりん・濃口醤油・油	
	炒り豆腐	（鶏ひき肉・酒）・油・ごぼう・人参・干ししいたけ・冷凍グリンピース・木綿豆腐・白ねぎ・卵・だし汁・しいたけ戻し汁・砂糖・酒・みりん・薄口醤油	みかん缶
	みそ汁	だし汁・なす・人参・えのきだけ・味噌・白味噌	
27日（木）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	鶏肉のカレームニエル	鶏肉もも肉皮なし・塩・こしょう・小麦粉・カレー粉・油	
	ブロッコリーソテー	ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・油・塩・こしょう	オレンジ
	ミネストローネ	キャベツ・人参・玉ねぎ・大根・ベーコン・トマト・油・水・コンソメ・塩・こしょう	
28日（金）	ごはん	米	牛乳
	ウインナーと野菜の春巻き	ウインナー・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・油・トマトケチャップ・ウスターソース・春巻きの皮・揚げ油	
	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	バナナ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	
31日（月）	ピラフ	米・バター・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・酒	選択ジュース
	ハンバーグ	豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・油・パン粉・牛乳・卵・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	スパゲティーサラダ	スパゲティー・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	ヨーグルト
	スープ	だし汁・人参・チンゲンサイ・玉ねぎ・薄口醤油・塩	