

日	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 肉・魚・豆・豆製品	2群 牛乳・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
1 火	パン いちごジャム					パン いちごジャム		833	34.7	29.6
	牛乳		牛乳							
	えだ豆とひよこ豆のケチャップ煮	合びき肉 ひよこ豆		★トマト	★たまねぎ えだ豆	小麦粉	サラダ油			
	中華スープ	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	キャベツ しいたけ					
	フライドポテト					★じゃがいも	油			
2 水	ひじきごはん	鶏肉 えび 油揚げ	しらす干しひじき	にんじん	★たけのこ しいたけ	★米 三温糖	サラダ油	870	43.3	27.2
	牛乳		牛乳							
	さばの塩焼き	さば					サラダ油			
	かきたま汁	鶏卵		★青ねぎ	★たまねぎ	☆ 小麦粉				
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
3 木	ご飯					★米		791	29.5	17.1
	牛乳		牛乳							
	豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	★たまねぎ 糸こんにゃく	★じゃがいも 三温糖	サラダ油			
	キャベツと小松菜のじゃこ炒め		しらす干し	★小松菜	キャベツ		サラダ油			
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
4 金	ご飯					★米		900	34.7	32.5
	牛乳		牛乳							
	厚揚げの甘酢あんかけ	厚揚げ えび			しょうが ★たけのこ しいたけ グリンピース	でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油			
	黄花湯	鶏卵		ほうれんそう	☆えのきだけ	でん粉	ごま油			
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ		★きゅうり	砂糖				
7 月	ちらしずし	鶏肉 油揚げ 鶏卵	きざみのり	にんじん	しいたけ	★米 砂糖	サラダ油	890	35.0	26.6
	牛乳		牛乳							
	豆腐汁	豆腐			☆えのきだけ ★たまねぎ しいたけ ★みずな					
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	油			
8 火	小さいコッペパン					小さいコッペパン		808	30.2	28.5
	牛乳		牛乳							
	なすのミートソーススパゲッティ	合びき肉	粉末チーズ	にんじん トマトピューレ	★たまねぎ ☆なす グリンピース	スパゲッティ 砂糖	サラダ油			
	ベーコンとレタスのスープ	ベーコン			とうもろこし レタス					
キャベツソテー				キャベツ		サラダ油				
9 水	ご飯					★米		768	32.1	19.8
	牛乳		牛乳							
	レバーのしょうが煮	若鶏レバー			しょうが	砂糖				
	みそ汁	厚揚げ みそ	わかめ		キャベツ					
	じゃがいものきんぴら					★じゃがいも 三温糖	ごま ごま油			

## 作ってみましょう！ 給食メニュー

### 厚揚げの甘酢あんかけ

7月になると気温が上昇し、『暑くて食欲がでない』という人も多いのではないのでしょうか。  
そんな時には、酢などで酸味を効かせた献立が、さっぱりとした食感で食べやすくなります。  
給食でも、酢を使った献立を多くとり入れています。

#### 【材料：4人分】

厚揚げ	280g	えび(むき身)	60g
でん粉	大さじ2	しょうが	少々
小麦粉	大さじ2	たけのこ水煮	40g
揚げ油	適宜	干しいたけ	1~2枚
		グリンピース	10g
		ごま油	小さじ1/2
		砂糖	大さじ1/2
		酢	小さじ2
		しょうゆ(こいくち)	大さじ1
		中華スープのもと	小さじ1/2
		でん粉	小さじ1/2
		水	小さじ1
		水	120ml
		塩	少々



- #### 【作り方】 ※ 家庭用にアレンジしています。
- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをして、2cm角に切る。
  - でん粉、小麦粉をまぶして、からっと揚げる。
  - しょうがはみじん切り、たけのこはせん切り、干しいたけは水でもどしてせん切りにする。
  - ごま油を熱し、しょうが、えび、たけのこ、しいたけを炒める。
  - 湯を入れ、あく、油をとり、調味し、煮る。
  - 水どきでん粉を加えてとろみをつける。
  - グリンピースを加えて煮る。
  - 塩で味をととのえる。

※ ②の厚揚げを盛り付け、上から⑧の甘酢あんをかける。

#### 酢

酢は、人が考え出した一番古い調味料といわれ、3000年以上も前から『薬』として使われていました。

酢には、酸味のもととなる酢酸やクエン酸という有機酸が含まれていて、からだにたまった疲れをとったり、食中毒を起こす細菌からからだを守るなどの働きがあります。また、カルシウムの吸収を助ける効果もありますので、いろんな食品と上手に組み合わせてとりたいたいですね。



日	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 肉・魚・豆・豆製品	2群 牛乳・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
10 木	パン マーガリン					パン	マーガリン	878	30.9	37.5
	牛乳		牛乳							
	五色からめ和え	大豆 プレスハム		にんじん	グリーンピース	小麦粉 ★じゃがいも 砂糖	油 ごま			
	わかめと豆腐のスープ	豆腐	わかめ		白ねぎ		ごま			
	パインアップル				パインアップル					
11 金	ご飯					★米		773	31.1	18.6
	牛乳		牛乳							
	てんぷらの甘露煮	てんぷら			こんにゃく	三温糖				
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		★たまねぎ 白ねぎ	★じゃがいも				
	のざわな漬けの油炒め		しらす干し	のざわな漬け		砂糖	ごま サラダ油			
	納豆	納豆 かつお節								
14 月	ご飯 わかめふりかけ		わかめふりかけ			★米		794	31.5	20.4
	牛乳		牛乳							
	魚の両蜜漬け	ホキ		にんじん	★たまねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
	冬瓜と鶏肉のすまし汁	鶏肉			冬瓜 白ねぎ	でん粉				
	白桃				白桃					
15 火	パン マーガリン					パン	マーガリン	888	37.3	37.5
	牛乳		牛乳							
	クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん	★たまねぎ グリンピース	★じゃがいも	サラダ油			
	ドレッシングキャベツ				キャベツ パインアップル(缶)		サラダ油			
16 水	いりこのナッツ和え	大豆	いりこ			砂糖	ピーナッツ サラダ油	818	25.6	23.1
	野菜カレーライス	豚肉	シュレットチーズ	★かぼちゃ ★トマト ピーマン	しょうが ★たまねぎ ★なす	★米 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター			
	牛乳		牛乳							
	えだ豆				えだ豆					
17 木	冷凍みかん					冷凍みかん		797	35.3	24.5
	黒砂糖パン					黒砂糖パン				
	牛乳		牛乳							
	焼きビーフン	豚肉 えび かまぼこ てんぷら		にんじん	★たまねぎ キャベツ 白ねぎ	ビーフン	サラダ油			
	シューマイ	シューマイ								
ミックスフルーツ				みかん(缶) 黄桃(缶) パインアップル(缶)						

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	831	33.2	26.4	413	4.7	937	0.78	0.74	40	3.2	6.0
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.3	8.0

※ はしは毎日持参してください。はしとはし箱はよく洗い、いつも清潔にしておいてください。

※ 生活習慣病予防のため、薄味にしています。健康を考え、塩分の取りすぎに注意しましょう。

## 夏の食生活～次のようなことに気をつけましょう～

### 1、1日3食きちんと食べましょう。

特に朝ごはんは大切です。1日の活動源になる朝ごはんをしっかりと食べましょう。



### 2、たんぱく質食品をたっぷり食べましょう。

暑さによるたんぱく質の不足は、スタミナをなくします。卵、牛乳、肉、魚などたんぱく質を多く含む食品を毎日食べましょう。



### 水分補給で熱中症を防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

### 3、緑黄色野菜を食べましょう。

汗と一緒にビタミン類も体の外に出てしまいます。ビタミン類の豊富な夏野菜をしっかりとるようにしましょう。



### 4、冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

冷たいものばかり食べて食事をとらないと、体調がくずれてしまいます。夏バテをしないためにも冷たいもののとり過ぎに注意しましょう。



通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

**甘い飲み物とりすぎ注意**