

# 7月給食だより



2024年

雲南市加茂給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1</b> むぎごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ きりぼだいこん ず 切干大根のごま酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	<b>2</b> セルフホットドック 牛乳 ポークウインナー コールスローサラダ いっしょく 一食ケチャップソース カースパイスコーンスープ	<b>3</b> むぎごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のごまだれ ごまじゃこサラダ はるさめスープ	<b>4</b> むぎごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのゆかりあえ ごまキムチ汁	<b>5</b> たなばんだて <b>七夕献立</b> わかめごはん(麦なし) 牛乳 ほしがた 星形ハンバーグのトマトソース ひじきのマリネ たなばる 七夕汁 七夕ゼリー
エネルギー (kcal) 幼 528   小 657   中 828	エネルギー (kcal) 幼 473   小 577   中 670	エネルギー (kcal) 幼 516   小 644   中 801	エネルギー (kcal) 幼 549   小 681   中 862	エネルギー (kcal) 幼 569   小 665   中 772
<b>8</b> むぎごはん 牛乳 ネバネバ肉みそごはんの具 えだまめ 枝豆サラダ なめこ汁	<b>9</b> むぎごはん 牛乳 さけ さいきょう 鮭の西京焼き きりぼだいこん 切干大根ののりマヨあえ かきたま汁	<b>10</b> むぎごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ揚げ ごまあえ じゃがいものみそ汁	<b>11</b> れいめん ぎゅうにゅう 冷麺 牛乳 ひ ちゅうか ぐ 冷やし中華の具 ひ ちゅうか 冷やし中華のタレ こ ちめこあ 小いわしの米粉揚げ フルーツ杏仁	<b>12</b> うんなん <b>雲南☆まいもんの日</b> むぎごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のカレーマヨ焼き べんまい プチッと玄米サラダ なつ 夏のカラフルみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 529   小 658   中 832	エネルギー (kcal) 幼 499   小 614   中 751	エネルギー (kcal) 幼 521   小 649   中 853	エネルギー (kcal) 幼 533   小 667   中 854	エネルギー (kcal) 幼 530   小 654   中 810
<b>15</b> うみ ひ <b>海の日</b>	<b>16</b> むぎごはん 牛乳 なつやさい 夏野菜カレー こめ お米ポテトのササミフライ こんにやくサラダ	<b>17</b> むぎごはん 牛乳 ぶたにく しちみ いため 豚肉とピーマンの七味炒め ちゅうか いうすのもの 中華風酢のもの ぎょうざ 餃子スープ	<b>18</b> ごりんおうえんき あつ <b>パリ五輪応援献立</b> むぎ ぎゅうにゅう ピラフ(麦なし) 牛乳 たら柠檬ペッパー焼き フレンチサラダ ラタトゥイユ とうにゅう 豆乳ブラマンジェ	おなつ やすみ だいいをしよう
エネルギー (kcal) 幼 525   小 651   中 801	エネルギー (kcal) 幼 504   小 631   中 786	エネルギー (kcal) 幼 523   小 644   中 836		

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

## 雲南☆まいもんの日

今月は、暑さに負けないメニューとして、夏が旬の野菜を

たっぷり使った「夏のカラフルみそ汁」の登場です。

夏のカラフルみそ汁には、夏が旬の地元の

トマト・モロヘイヤ・オクラ・かぼちゃを

使います。また、地元の卵も入れているので

カラフルで栄養満点のおみそ汁です！

お楽しみに☆

### 今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、きゃべつ  
 たまご、にんじん、たまねぎ、  
 こまつな、ほうれん草、パセリ  
 だいこん、アスパラガス、とまと  
 きゅうり、にんにく、じゃがいも  
 なす、かぼちゃ・ピーマン

## 今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

ジリジリと焼けるような、本格的な暑さになってきました。

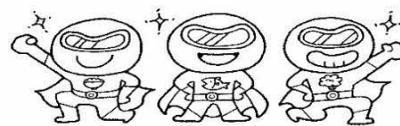
暑い時期は、暑さで体力が消耗し、食欲が落ちてしまいがちです。

しかし、そんな時こそバランスの良い食事をとることが重要です。

毎食の食事に、赤・黄・緑の食品がそろっているか確かめながら食べる

と、きっと暑さに負けずに元気にすごせますよ！

しっかりと食べて



夏ばて予防！

また、これからの時期は

熱中症の予防も大切です。

水分と塩分を補給するためにも、

朝ごはんは、毎日しっかりと

食べましょう！！

## 暑さに負けない夏休みの過ごし方

<b>朝食をとろう</b>  朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。	<b>早寝や早起きをしよう</b>  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	<b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b>  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	<b>栄養バランスのよい食事をとろう</b>  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

	献立	赤 (体をつくるもとになるもの)		黄 (エネルギーのもとになるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
1 (月)	むぎごはん			米 麦			
	あじのピリ辛ソースかけ	あじ トウバンジャン		三温糖	油	カラーピーマン	にんにく
	切干大根のごま酢あえ	チキンささみ 錦糸卵		三温糖	ごま	人参 ほうれん草	切干大根
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ
2 (火)	コッペパン			コッペパン			
	ボークウインナー・ケチャップソース	ボークウインナー		一食ケチャップソース8g			
	コールスローサラダ	ツナフレーク		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	カラーピーマン アスパラ	キャベツ きゅうり レモン果汁
	カレースパイスコーンスープ	カットベーコン コンソメ		じゃがいも カレー粉		人参 小松菜	コーン 玉ねぎ にんにく しょうが
3 (水)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉のごまだれ	鶏肉		片栗粉 三温糖	油 ごま		
	ごまじゃこサラダ		海藻サラダ ちりめんじゃこ		ごま ノンオイル青じそドレッシング	人参	キャベツ きゅうり
	はるさめスープ	豆腐		はるさめ 中華スープ		人参 なら	もやし 玉ねぎ
4 (木)	むぎごはん			米 麦			
	さばのみそ煮	さば みそ		三温糖			しょうが
	キャベツのゆかりあえ		ちりめんじゃこ				キャベツ きゅうり 梅
	ごまキムチ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		じゃがいも	ごま 油	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜キムチ(小袋・お好み)
5 (金)	わかめごはん(麦なし)		わかめご飯の素	米			
	星形ハンバーグのトマトソース	FM星型ハンバーグ コンソメ		トマトケチャップ 三温糖 中華ソースAF 片栗粉		トマト缶	玉ねぎ
	ひじきのマリネ	ツナフレーク	星形チーズ 芽ひじき	三温糖	オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ
	七夕汁	豆腐 なた だしかつお		ビーフン		人参	玉ねぎ オクラ
	七夕ゼリー			七夕デザート(星のソーダゼリー)			
8 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ネバネバ肉みそごはんの具	豚肉 牛肉 みそ トウバンジャン		三温糖	油	カラーピーマン	にんにく 玉ねぎ オクラ
	枝豆サラダ	ツナフレーク	芽ひじき		和風ドレッシング		えだまめ きゅうり キャベツ
	なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	なめこ 玉ねぎ
9 (火)	むぎごはん			米 麦			
	鮭の西京焼き	さけ 白みそ		三温糖			
	切干大根のりマヨあえ	糸かまぼこ	もみのり		ごま ノンエッグマヨネーズ	人参	切干大根 大根葉 キャベツ
	かきたま汁	豆腐 たまご だしかつお		片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ
10 (水)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉		片栗粉 三温糖	油		えだまめ 玉ねぎ コーン にんにく
	ごまあえ				ごま	ほうれん草 人参	キャベツ しめじ
じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ	
11 (木)	冷麺			中華麺			
	冷やし中華の具	ボークハム			ごま油	人参	きゅうり もやし きくらげ
	冷やし中華のタレ			冷やし中華スープ			
	小さいわしの米粉揚げ	小さいわし米粉揚げ			油		
フルーツ杏仁			豆乳ゼリー(杏仁風味) みかんカットゼリー			パイナップル みかん 黄桃 りんご	
12 (金)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏肉		カレー粉 マスタード	ノンエッグマヨネーズ		
	プチッと玄米サラダ	チキンささみ 大豆		ぶらっともち玄米 三温糖	ごま 油	小松菜 人参	コーン キャベツ
	夏のカラフルみそ汁	たまご みそ 豆腐	煮干しだし			トマト モロヘイチャ かぼちゃ	玉ねぎ オクラ
16 (火)	むぎごはん			米 麦			
	夏野菜カレー	豚肉		ウスターソースAF カレールク	油	かぼちゃ 人参 ピーマン	玉ねぎ なす にんにく アップルソース
	お米トポテトの丼ミライ	お米とポテトのササミカツ			油		
	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	わかめ		ノンオイル青じそドレッシング	小松菜 人参	キャベツ こんにゃく
17 (水)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉とピーマンの七味炒め	豚肉		三温糖	ごま	カラーピーマン ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ とうがらし
	中華風酢の物	チキンハム		はるさめ 三温糖	ごま油 ごま	人参	きゅうり もやし
	餃子スープ	ブチスープ餃子(小麦粉)		中華スープ		なら	キャベツ 玉ねぎ しめじ
18 (木)	ピラフ(麦なし)	チキンウインナー コンソメ		米		ミックスベジタブル	
	たらのレモンペッパー焼き	たら			レモンペッパー焼オイル		レモン果汁
	フレンチサラダ			三温糖	オリーブ油	カラーピーマン	キャベツ きゅうり コーン
	ラタトゥイユ	カットベーコン 大豆 コンソメ				トマト トマト缶 ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく