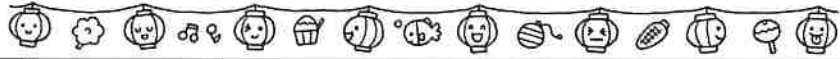


2024年07月



給食だより



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					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	月	牛乳 だべっ子動物	ごはん	ビーンズカレー 福神漬 フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	豚肉、ゆで大豆、ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイナップル、福神漬	牛乳 丸ぼうろ
2	火	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん	魚のムニエル ココロサラダ オレンジ みそ汁	じゃがいも、小麦粉、ごまドレッシング、油、バター、米	白身魚、ハム、米みそ、にぼし	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、カットわかめ	牛乳 胚芽スティック
3	水	牛乳 ブリッツ	ごはん	肉豆腐 レモンあえ トマト	砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、豚肉	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、しいたけ、レモン果汁	牛乳 えびせんべい
4	木	牛乳 オレンジ	ごはん	かぼちゃサンドフライ キャベツのおひたし 豚汁	じゃがいも、油、砂糖、米	脱脂粉乳、豚肉、米みそ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、大豆もやし、にんじん、板こんにゃく、きゅうり、ねぎ、ごぼう	ミルク カルシウムウエハス
たなばた こんだて								
5	金	牛乳 おこさませんべい	パン	七夕そうめん トマト 肉団子 はりはりあえ	干しそうめん、砂糖、油、パン	肉団子、脱脂粉乳、卵、かまぼこ	トマト、キャベツ、にんじん、ごまつな、オクラ、切り干しだいこん、干ししいたけ	ミルク 七夕セリー
6	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* まんがソーセイジ	パン	牛乳、まんがソーセイジ	フルーツ	お茶 おかし*
7	日							
8	月	牛乳 とんがりコーン	ごはん	豚肉となすのみそ炒め ポイルキャベツ トマト すまし汁	ごま油、砂糖、片栗粉、米	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚肉、米みそ、かつお節	トマト、たまねぎ、キャベツ、なす、ピーマン、えのきたけ、にんじん、こんにゃく、しょうが	ミルク 牛乳かりんとう
9	火	牛乳 バナナ	パン	やきそば アスパラツナあえ 豆腐スープ	焼きそばめん、油、パン	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	キャベツ、グリーンアスパラガス、もやし、みかん缶、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、ねぎ	牛乳 てづくりプリン
10	水	牛乳 アンパンマン ソフトせんべい	ごはん	オムレツ ジャーマンポテト トマト みそ汁	じゃがいも、油、米	卵、脱脂粉乳、米みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	トマト、だいこん、もやし、なめこ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	ミルク 鉄入りウエハス
11	木	牛乳 プライムクラッカー	パン	肉うどん しらすあえ ポイルウイナー	ゆでうどん、砂糖、ロールパン	ウイナーソーセイジ、豚肉、かまぼこ、しらす干し、かつお節	ごまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、こんにゃく、干ししいたけ	ジョア ハッピーターン
12	金	牛乳 源氏パイ	ごはん	さかなのマリネ ブロッコリー みそ汁	油、砂糖、片栗粉、米	たら、絹揚げ、米みそ、にぼし	すいか、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、カットわかめ	すいか
13	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* ぼうチーズ	パン	牛乳	フルーツ	お茶 おかし*
14	日							
15	月							
16	火	牛乳 オレンジ	ごはん	いりどうふ スティックきゅうり トマト みそしる	油、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、にぼし、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、グリーンピース、干ししいたけ	ミルク バナナ

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					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	
17	水	牛乳 カルシウムウエハス		さばのみそに 小松菜のおかかあえ トマト みそ汁	じゃがいも、砂糖、米	いんげんまめ、米みそ、にぼし、かつお節	トマト、ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、コーン缶	牛乳 カルシウムせんべい
アレルギーフリーの日								
18	木	とうにゅう ぼたぼた焼き	ごはん	鶏むね肉の照り焼き キャベツのごまあえ すまし汁	片栗粉、油、砂糖、米	鶏むね肉、絹ごし豆腐、ちくわ	とうもろこし、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごま、しょうが	豆乳 とうもろこし
19	金	牛乳 ポーロ	ごはん	マーボー豆腐 キャベツとちくわの酢和え えだまめ	砂糖、油、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ	えだまめ、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、ごま、しょうが	牛乳 こつぷっこ
20	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* まんがソーセイジ	パン	牛乳、まんがソーセイジ	フルーツ	お茶 おかし*
21	日							
22	月	牛乳 星たべよ	ごはん	すごもり卵 粉ふき芋 人参の甘煮 みそ汁	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、卵、木綿豆腐、ベーコン、米みそ、にぼし	バナナ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ	牛乳 バナナ
23	火	牛乳 白い風船	パン	ちゃんぽんラーメン シュウマイ スティックきゅうり	生中華めん、ごま油、パン	脱脂粉乳、豚肉	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	牛乳 ハーベスト
24	水	牛乳 鉄入りクッキー	ごはん	わかめ御飯 とんかつ・かきたま汁 ポイルキャベツ スモールパイン	七分つき米、パン粉、油、小麦粉、片栗粉	豚肉(ヒレ)、卵	キャベツ、パイン缶、たまねぎ、オクラ、ねぎ、にんじん	やさいジュース ケーキ
25	木	牛乳 えびせんべい	ごはん	焼き魚 キャベツとほうれんそうの磯和え トマト かぼちゃの豆乳煮	油、米	白身魚、豆乳	かぼちゃ、トマト、もも缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、焼きのり	フルーツポンチ
フランスを感じるこんだて ~2024 パリオリンピック開幕~								
26	金	牛乳 ビスコ	ごはん	クロケット ブロッコリー トマト スープ	さつまいも、米	アイスクリーム、脱脂粉乳、豚肉	トマト、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ	シューアイス(以上卵) 豆乳アイス(未満卵)
27	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* ぼうチーズ	パン	牛乳	フルーツ	お茶 おかし*
28	日							
29	月	牛乳 フレンチパイ	ごはん	とりにくのカレー焼き 納豆あえ スティックきゅうり みそ汁	砂糖、米	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ、にぼし、かつお節、脱脂粉乳	オレンジ、ごまつな、きゅうり、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん	ミルク オレンジ
30	火	牛乳 カルシウムウエハス	ごはん	筑前煮 小松菜のごまあえ トマト チーズキッス	さといも、砂糖、米	鶏もも肉、脱脂粉乳、さつま揚げ、チーズ	トマト、ごまつな、にんじん、れんこん、キャベツ、ごぼう、いんげん、ごま	ミルク ぱりんこ
31	水	牛乳 せんべい	ごはん	おこのみ焼き風たまご焼き ブロッコリー トマト ポテトスープ	じゃがいも、小麦粉、油、米、ホットケーキ粉	卵、脱脂粉乳、鶏ひき肉、かつお節、チーズ	トマト、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、ピーマン、トマトジュース缶	牛乳 トマトむしばん

給食だより

野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★菜汁の良さ

1・副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と、迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。



2・サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ（量）が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。



3・栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。



4・飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べられます。

5・作るのが簡単!

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり! 難しいレシピを見なくても作ることができます。

味を決める



出汁パック等を使って和風にするか、コンソメ味にするかなど、味を先に決めてから、食材を揃えましょう。

切る



子どもに合わせて食べやすく切りましょう。切り方によって食感が変わるので、いろいろ試してみましょう。

煮る



子どもの食事では、やわらかく煮るのがポイント。最初からすべての材料を入れて、具がやわらかくなるまで煮ましょう。

★菜汁の具・野菜の栄養

野菜には多くの健康効果があります。

ビタミン・ミネラル補給	体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます
食物繊維補給	腸内環境を整え、排便を促します
肥満予防	低カロリー・低脂質でも、かさ（量）があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます
疾患予防	脳卒中、心疾患、ある種のがんなどの罹患率を下げる事がわかっています

★菜汁をおいしくするコツ

1・旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく、甘くておいしい! さらに、価格も安いので使いやすいです。



3・ちょい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料をひとつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。



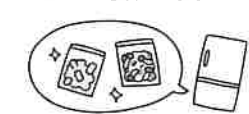
2・甘い野菜・いもを使う

汁に野菜の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。



4・冷凍保存で手軽にうまみをプラス

うまみが豊富なきのこ類や油あげは、購入した時に切って冷凍保存しておく便利です。



★菜汁・具の組み合わせ

■和風の「菜汁」

出汁で具を煮て、みそ（又は塩・しょうゆ）で味付け



■洋風の「菜汁」

水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け

