

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量	どんぐりおやつ
3 (月)	ケチャップライス	ショルダーベーコン	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	サラダ油,精白米,オリーブ油	コンソメ,ケチャップ,料理酒,食塩	398 kcal	ビスコ
	オムレツ	オムレツ			ケチャップ	8.0 g	ラムネ
	レタスとコーンのスープ		レタス,コーン		コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	10.0 g	オレンジジュース
						2.7 g	
4 (火)	ご飯			精白米		343 kcal	オレンジゼリー
	照り焼きミートボール				ミートボール	11.1 g	お茶
	いんげんのおかか和え	いんげん,かつお節	にんじん	砂糖	濃口醤油	7.2 g	
	茄子と薄揚げの味噌汁	味噌,薄揚げ	なす		昆布だし	1.7 g	
5 (水)	ご飯			精白米		308 kcal	ココナッツサブレ
	豚肉と厚揚げの中華煮	豚肉,厚揚げ	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜	ごま油,砂糖,片栗粉	中華味,濃口醤油,食塩	11.9 g	マシュマロ
	ハムと胡瓜のサラダ	ハム	胡瓜,コーン	砂糖,サラダ油,白ごま	薄口醤油	7.7 g	カルピスジュース
	しめじともやしのスープ		しめじ,もやし	ごま油	中華味,薄口醤油,食塩	2.2 g	
6 (木)	鶏飯	鶏ミンチ,いんげん		精白米,砂糖	昆布だし,薄口醤油,料理酒,生姜,みりん,濃口醤油	455 kcal	ジャムクラッカーサンド
	星型コロッケ			サラダ油	コロッケ,とんかつソース	15.5 g	りんごジュース
	小松菜のボン酢和え		ほうれん草,にんじん	砂糖	ボン酢	10.3 g	
	七夕にゆうめん	薄揚げ	玉ねぎ,にんじん,オクラ	そうめん	昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	2.5 g	
7 (金)	お弁当日 スイカをご用意します。						満月ボン、ラムネ オレンジジュース
10 (月)	ご飯			精白米		376 kcal	ホームパイ
	鯖の生姜煮	鯖		砂糖	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん	13.0 g	マシュマロ
	豆腐と枝豆のサラダ	豆腐	えだまめ,にんじん		焙煎胡麻ドレッシング	13.2 g	カルピスジュース
	玉葱とほうれん草のすまし汁		大根,ほうれん草		昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	1.9 g	
11 (火)	ご飯			精白米		326 kcal	バタークッキー
	麻婆茄子	豚ミンチ,赤味噌,味噌	なす,玉ねぎ,にんじん,白ねぎ	砂糖,片栗粉	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華味,トウバンジャン	10.6 g	ミニゼリー
	ほうれん草のナムル		ほうれん草,もやし	ごま油,白ごま,砂糖	濃口醤油	4.9 g	りんごジュース
	しめじとわかめスープ	わかめ	しめじ	ごま油	中華味,薄口醤油,食塩	2.2 g	
12 (水)	味噌ラーメン	豚肉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,青ねぎ	中華麺,ごま油	中華味,味噌ラーメンスープ,みりん	444 kcal	ぼたぼた焼き
	揚げ餃子			サラダ油	餃子	13.3 g	キャンディチーズ
	もものゼリー			桃のゼリー		8.4 g	オレンジジュース
						1.2 g	
13 (木)	ご飯			精白米		346 kcal	菜飯おにぎり
	ブルコギ	豚肉,赤味噌	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	白ごま,砂糖,ごま油,片栗粉	生姜,にんにく,ケチャップ,ウスターソース,濃口醤油,みりん,食塩	11.5 g	お茶
	春雨スープ	ハム,わかめ	にんじん	春雨,ごま油	中華味,薄口醤油,食塩	8.0 g	
						1.8 g	
14 (金)	宿泊保育(年長組)のためお休み						
17 (月)	海の日						
18 (火)	ロールパン			ロールパン		304 kcal	カルシウム煎餅
	チキンカツ	チキンカツ		サラダ油	とんかつソース	11.9 g	ラムネ
	大根サラダ	ツナ	大根,胡瓜,コーン		青じそドレッシング	12.6 g	カルピスジュース
	ワンタンスープ	鶏ミンチ	玉ねぎ,青ねぎ	ごま油,ワンタンの皮	生姜,中華味,薄口醤油,食塩	1.8 g	
19 (水)	夏野菜カレーライス	豚肉	玉ねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ,南瓜	精白米,サラダ油	にんにく,生姜,カレールー	427 kcal	ツナマヨパン
	ブロッコリーのサラダ	味噌	ブロッコリー,にんじん		焙煎胡麻ドレッシング	11.1 g	お茶
	みかん入り牛乳寒天	牛乳	みかん	砂糖	アガー	10.7 g	
						2.1 g	
20 (木)	終業式						

夏バテに気を付けて夏を乗り越えましょう

早いもので、一年の半分が過ぎました。7月に入ると、暑かったり、雨が続きたりと、体調を崩しやすい時期となります。またプールも始まっていますので、体力の消耗が激しくなります。朝ごはんをしっかり食べる、ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や果物をしっかりとる、など暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。

七夕



7月7日は七夕です。ひこぼしとおひめが7月7日の夜、年に1度だけ会うという中国の伝説にちなむ年中行事です。色とりどりの短冊に願い事を書いてお祈りをします。こどもたちはどんなお願いごとをするのでしょうか。♪

給食室からは、7月6日に七夕メニューを出します。星型コロッケ、七夕にゆうめんです。七夕にゆうめんには、星形人参、オクラ、そうめんが入っていて、天の川をイメージしてみました。人参嫌いの子どもでも人参を星形に型抜きをすると、興味を持ち、喜んで食べてくれると思います。お楽しみに〜♪

おいしい夏野菜をたくさん食べよう♪

- きゅうり**  
利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる・のどを潤す
- びーまん**  
血をサラサラにする
- トマト**  
食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す
- なす・レタス**  
余分な熱をとる・血のめぐりをよくする・かのうや腫れを治める
- スイカ**  
利尿作用・喉を潤す・むくみをとる・酒毒をとる・体を冷やす
- とうもろこし**  
胃腸の調子を整える



6月の様子

6月は年長組さんのバイキングがありました。「バイキングたのしみやなあ」「いっぱい食べよ〜」と給食室に話しに来てくれてずっと楽しみにしてくれていました。当日もたくさん食べてくれて、おかわりもたくさんしていました。食べ終わると、「ありがとう」「おいしかったよ」とたくさんお礼を伝えてくれました。12月はもっと良いもの、美味しいものができるよう、従業員一同で頑張ります。

普段の給食では、給食に慣れてきたのか、プールなどでたくさん体を動かしてお腹が空くのか残食が4・5月に比べて減っています。学年問わずおかわり来るクラスが多くなっています。うれしい限りです。7月は食欲がどうしても減ってしまうので、少しでも食べてもらえるよう心掛けたいと思います。

## [ 月間栄養価一覧表 ]

2017年 7月

予定献立      0:通常献立

日 曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g		
3 月	ケチャップライス, オムレツ, コンソメスープ	322.60	398	8.0	10.0	64.9	2.7		
4 火	ご飯, 照り焼きミートボール, いんげんのおかか和え, 味噌汁	302.85	379	11.7	7.2	64.5	1.7		
5 水	ご飯, 豚肉と厚揚げの中華煮, ハムと胡瓜のサラダ, 中華スープ	343.30	344	12.5	7.7	53.1	2.2		
6 木	鶏飯, 星型コロッケ, ほうれん草のボン酢和え, セタにゅうめん	475.62	491	16.1	10.3	80.7	2.5		
10 月	ご飯, 鯖の生姜煮, 豆腐と枝豆のサラダ, すまし汁	324.47	412	13.6	13.2	54.9	1.9		
11 火	ご飯, 麻婆豆腐, ほうれん草のナムル, 中華スープ	390.19	326	10.6	4.9	57.8	2.2		
12 水	味噌ラーメン, 揚げ餃子, 桃のゼリー	441.35	444	13.3	8.4	75.9	1.2		
13 木	ご飯, ブルコギ, 春雨スープ	309.86	364	11.8	8.0	58.1	1.8		
18 火	ロールパン, チキンカツ, 大根サラダ, ワンタンスープ	308.39	321	11.9	14.4	33.9	1.8		
19 水	夏野菜カレーライス, ブロッコリーのサラダ, みかん入り牛乳寒天	363.45	427	11.1	10.7	70.4	2.1		
期間内の合計		3582.08	3906	120.6	94.8	614.2	20.1		
動物性脂質比率    37.97 %		一日あたりの平均		358.21	391	12.1	9.5	61.4	2.0
		基準値		0.00	405	15.0	11.0	0.0	1.5
		充足率		0.0	96.5	80.7	86.4	0.0	133.3