



7月 きゅうしょくだより



日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
1	木	牛乳 ご飯 白身魚のフライ風 れんこんの金平 フルーツヨーグルト	普通牛乳 ホキ(生) プレーンヨーグルト	れんこん(生)人参やいんげん(生) パイナップル(缶詰)バナナ(生) りんご(生)温州みかん(缶詰果肉)	精白米 小麦粉(1等)水パン粉 板こんにやく(精粉)ごま油 ごま(いり)砂糖水 砂糖
2	金	牛乳 黒パン タンドリーチキン イタリアンスープ オレンジ	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) プレーンヨーグルト ベーコン 鶏卵(全卵生) パルメザンチーズ	人参 玉葱 キャベツ パレンシアオレンジ(生)	小麦粉(1等)マーガリン 砂糖 黒砂糖 パン粉水
5	月	小魚			私は小魚です
6	火	牛乳 ご飯 チキン南蛮風 切り干し大根煮 ブルーベリー	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 鶏卵(全卵生) 厚揚げ	玉葱 切干しだいこん 人参 ほうれん草 ブルーベリー(生)	精白米 片栗粉 サラダ油 砂糖 水 砂糖 ごま油
7	水	リンゴジュース ジャージャー麺 星のコロッケ マカロニサラダ スイカ	豚 ひき肉(生) 白みそ 赤みそ ローズハム	りんご(ストレートジュース) 玉葱 にんにく(生) しょうが(生) きゅうり きゅうり 玉葱 スイートコーン(生) すいか(生) 赤肉種	中華めん(生) サラダ油 砂糖 マカロニ(乾) 砂糖
8	木	牛乳 ご飯 赤魚の煮付け ポパイサラダ グレープフルーツ	普通牛乳 赤魚(生) カニスティック(カニ肉種)	ほうれん草 人参 ブラックマッペ(生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 水 三温糖 片栗粉 砂糖 ごま油
9	金	牛乳 バターロール 豚肉のケチャップ炒め レタススープ メロン	普通牛乳 脱脂乳 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 若鶏肉 むね(皮付生)	玉葱 ぶなしめじ(生) レタス 人参 スイートコーン 缶 露地メロン(生) 白肉種	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン 小麦粉(1等) 水 片栗粉
12	月	チーズ	プロセスチーズ		
13	火	牛乳 ご飯 八宝菜 大学芋 青りんごゼリー	普通牛乳 豚ばら(こま) 蒸しかまぼこ 若鶏肉 むね(皮付生) みそ 豚 ひき肉(生)	人参 ぶなしめじ(生) チンゲンサイ(生) 白菜 白ねぎ しょうが(生) 青りんごゼリーの素 温州みかん(缶詰果肉)	精白米 サラダ油 水 砂糖 片栗粉 さつまいも 砂糖 サラダ油 黒ごま(いり) 水
14	水	牛乳 ご飯 かじき中華煮 棒棒鶏 もやしスープ	普通牛乳 めかじき 若鶏肉 むね(皮付生) みそ 豚 ひき肉(生)	きゅうり ブラックマッペ(生) 白ねぎにら(生) 人参	精白米 水 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 白ごま(すり) 水 ごま油
15	木	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ焼き レタスのおかかサラダ オレンジ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) みそ かつお(加工品削り節)	レタス きゅうり ブラックマッペ(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米 砂糖
16	金	牛乳 コッペパン ピザ風ミートローフ わかめスープ ブルーベリー	普通牛乳 脱脂乳 合挽ミンチ 鶏卵(全卵生) ビザ用チーズ	玉葱 ビーマン 人参 わかめ(カットわかめ) 玉葱 ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) ブルーベリー(生)	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン パン粉 砂糖 水 片栗粉 ごま(いり)
19	月	小魚			無添加ごまかな
20	火	牛乳 鮭ご飯 チキンカツ風 もずくスープ メロン	普通牛乳 鮭缶(フレーク) 若鶏肉 もも(皮付生) 木綿豆腐 カニスティック(カニ肉種)	もずく(塩蔵塩抜き) 白ねぎ 露地メロン(生) 白肉種	精白米 ごま(いり) 小麦粉(1等) 水パン粉 ごま

日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
21	水	牛乳 ご飯 ピビンバ チーズ包み焼き 茹でとうもろこし	普通牛乳 輸入牛 もも(脂身付生) プロセスチーズ	にんにく(生) ブラックマッペ(生) ほうれん草 人参	精白米 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 とうもろこし(玄穀)
26	月	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き わかめと油揚げの煮びたし オレンジ	普通牛乳 しろさけ(生) 油揚げ	乾燥わかめ(素干し) 人参 白ねぎ パレンシアオレンジ(生)	精白米 水
27	火	牛乳 ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ パイン缶	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) ツナ缶	しょうが(生) きゅうり 人参 スイートコーン 缶 パイナップル(缶詰)	精白米 砂糖 マカロニ(乾)
28	水	チーズ	プロセスチーズ		
29	木	牛乳 ご飯 豚肉の甘口生姜煮 キャベツの塩昆布和え スイカ	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) しらす	しょうが(生) りんご(生) 玉葱 ねぎ(生) キャベツ きゅうり 塩昆布 すいか(生) 赤肉種	精白米 小麦粉(1等) 砂糖 水 はちみつ ごま油 ごま(いり)
30	金	牛乳 アップルパン カリカリチキン トマト卵スープ メロン	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) 鶏卵(全卵生) ベーコン	りんご(缶詰) トマト(生) 玉葱 レタス 露地メロン(生) 白肉種	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン 水 片栗粉 コーンフレーク 水



七夕を楽しもう!

★七夕の由来★

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。ひこぼしとおりひめの伝説が有名ですが、もともとは古からの日本の神事である「棚機(たなばた)」と、中国から伝来した「乞巧奠(きっこうでん)」という行事が結びついたものと言われています。

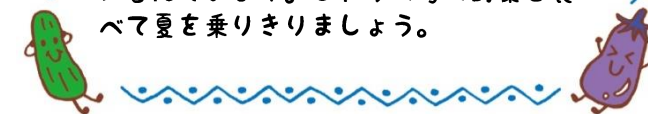
★七夕の行事食★

七夕には、天の川や織り系に見立てたそうめんを食べる風習があります。



夏野菜を食べよう

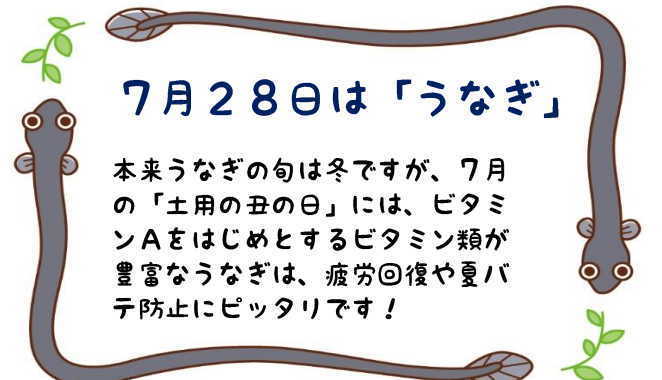
きゅうり、トマト、ナス、レタス、かぼちゃなどの夏野菜には、体の余分な熱を取りからだを冷やしてくれます。また、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。これらの旬の野菜を食べて夏を乗りきりましょう。



水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いた時には、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

- スポーツ飲料** 糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適しています。
- 経口補水液** 電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・おう吐などで脱水状態時に適しています。



7月28日は「うなぎ」

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです!