

7月給食献立予定表



日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いりませ
3	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ 味付のり		鶏肉 50 合ミンチ 5 のり 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	おにぎりの日
4	火	豚肉となすの味噌炒め フライドポテト		厚揚げ 30 豚肉 20 味噌 10	馬鈴薯 30	人参 15 玉葱 20 なす 30 いんげん 5	わくわく デー
5	水	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 30 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	園庭開放
6	木	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 10 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	天文科学 館見学
7	金	ちらし寿司 そうめん汁	すいか	豆腐 20 ちりめん 5 味噌 10 あげ 5 卵 40 高野豆腐 5 わかめ 2	ごま 5 そうめん 5	人参 30 青葱 5 すいか 30 玉 葱 20 牛蒡 10 蓮根 5 干椎茸 1 えのき 5 胡瓜 5 かんぴょう 5	七夕会
8	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
10	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	
11	火	マーボー豆腐 じゃが芋とブロッコリー のサラダ	ヨーグル ト	豚ミンチ 10 スキム 10 豆腐 60 ベーコン 5	片栗粉 5 馬鈴薯 20 マヨネーズ 3	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10 ブロッコリー 15	
12	水	カレーの西京焼き 三色お浸し		鰹 60 味噌 10 竹輪 10	ごま 1	人参 10 ほうれん草 25 もやし 10	園庭開放 お話し
13	木	ポテトグラタン 人参シリシリ	金魚 ゼリー	チーズ 10 牛乳 40 えび 5 ベーコン 10 豆腐 10 ゼラチン 2	ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	人参 30 しめじ 10 ピーマン 5 ブロッコリー 5 玉葱 15	ハロータイム
14	金	八宝菜 コロコロお豆のサラダ		エビ 5 豚肉 10 ミックスビーンズ 20 チーズ 5	片栗粉 2 さつまいも 10	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	
15	土	スパゲティー		合ミンチ 10	スパゲティー 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
18	火	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー 5 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20 海苔 5	避難訓練
19	水	スコップコロケ ほうれん草とひじきのサ ラダ	野菜クラ ッカー	合ミンチ 10 ツナ 10 ひじき 5 チーズ 10	馬鈴薯 30 パン粉 10 ごま 3 小麦粉 5	人参 30 南瓜 3 玉葱 20 ほうれん草 30	園庭開放
20	木	赤飯 相性汁		豆腐 20 揚げ 5 わかめ 2 牛乳 10 小豆 10 味噌 10	もち米 30	人参 10 玉葱 10 青葱 5	誕生会 身体測定 プール開き
21	金	鯰の照り焼きつくね風 じゃが芋の金平		鯰 20 はんぺん 10 卵 5	小麦粉 1 片栗粉 1 馬鈴薯 35 ごま 2	玉葱 5 人参 25 ピーマン 5 いんげん 10	音楽教室
22	土	焼きそば		豚肉 10 粉麩 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
24	月	五目豆煮 えのきとわかめの中華風		竹輪 10 鶏肉 10 豆腐 40 厚揚げ 10 大豆 10 わかめ 2	ごま 2 ごま油 1	人参 30 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 20 玉葱 10 コーン 10	
25	火	肉じゃが煮 ゆで卵	ヨーグル ト	牛肉 10 卵 30 竹輪 10 スキム 10	馬鈴薯 30 糸こんにゃく 5	人参 20 玉葱 35 いんげん 5	
26	水	冬瓜のえびくずあん ポテトサラダ		えび 10 ハム 5 厚揚げ 10	片栗粉 3 ごま 2 馬鈴薯 30 マヨネーズ 10	冬瓜 20 きゅうり 5 人参 15 茄子 10 玉葱 20	お話し 園庭開放
27	木	グリーンピースとひじきの 混ぜご飯 ポトフ風スープ	ごまチ ーズパン	ウインナー 10 揚げ 4 ひじき 1 ちりめん 2 チーズ 5	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ごま 1 小麦粉 20	人参 30 玉葱 40 大根 10 キャベツ 20 グリンピース 10	夏まつり デー
28	金	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物		ささみ 50 卵 10 カニカマ 5 わかめ 2	小麦粉 10 パン粉 10 胡 麻 10 ケチャップ 10	胡瓜 20 キャベツ 10 人参 5	夏まつり デー
29	土	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参 15 青葱 5 きゃべつ 20 もやし 15	
31	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	運動教室

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いりませ。 (7日と20日と27日です)
 3日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。
 1日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりませ)

七夕のいわれ

七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節句のひとつですが、現在、都会では、新暦の7月7日に行っています。6日の夕方に笹竹などの飾りつけをし、7日の朝に川や海へ流します。これを「七夕流し」あるいは、「七夕送り」と呼んでいます。七夕というと、牽牛星(けんぎゅうせい)織女星(しょくじょせい)が年に一度天の川をはさんで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。また、日本には、古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結びついたので、今の七夕行事です。



七夕にまつわるもの

竹・・・・・・・・七夕の日に神を迎え入れるという神聖な意味がありました。今は、願い事を書いて短冊をつるします。
 お供え・・・・・・・・七夕祭りは地方によってさまざまですが、多くの地方で「たなばたさま」と呼ばれ、人形をつくる場所もあります。たなばたさまへのお供えも、きゅうりやナスなどの野菜類、うどんやまんじゅうなどさまざまです。
 七夕そうめん・・・・・・・・五色のそうめんを食べます。そうめんの流れる様子が天の川を想像させ、また、そうめんの1本1本を織り糸としてみなしているのしょう。



旬の食材の紹介

とうがん

爽やかな味わいが特徴で、夏バテした体には嬉しい食材。利尿効果、むくみを取り熱を下げる効果があります。スープや煮物、あんかけに。味が淡白なので旨みがある材料と組み合わせる。

すいか

夏の代名詞ともいえるすいか。体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。冷やすと甘味が増します。買う時は色つやが良く網がはっきりしているもの、切っただけのもの種が黒いものを選ぶのがコツ。

かぼちゃ

かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。ホクホクして甘いので、ふかしておやつに、煮物、揚げ物、お菓子やスープなどにも。

☆ 野菜クラッカー ☆

材料 4人分

- A { 薄力粉・・・・・・・・20g
- 油・・・・・・・・6.5g
- 塩・・・・・・・・0.08g

※食材ごとにAの材料が必要です。

- トマト・・・・・・・・10g
- 南瓜・・・・・・・・10g
- ほうれん草・・・・・・・・10g

作り方

- ① 南瓜、ほうれん草を茹でる。
- ② それぞれの食材(トマト・南瓜・ほうれん草)をフードプロセッサーでペースト状にする。
- ③ Aの材料をボウルで混ぜ、次にペースト状にした食材を入れ、耳たぶくらいの固さになるように生地をまとめる。
- ④ めん棒で生地を薄く伸ばす。三つ折りにしてまた伸ばす。
- ⑤ 生地を1mmくらいの厚さに薄く伸ばし、好きな形に型抜きした後、フォーク等で穴をあける。
- ⑥ 160℃に予熱したオーブンで15分焼く。