



7がつ こんだてよていひょう



2020年

成田市学校給食センター大栄分所【幼稚園】

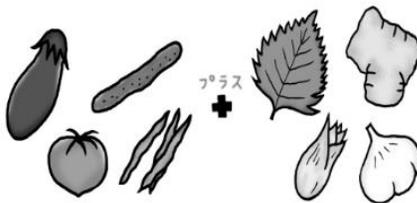
日	曜日	献立名			主な材料とその働き					
		主食	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1	水		いかのスタミナやき えびだんごすましじる ごぼうとぎゅうにくのいためもの	ヨーグルト	いか えび 牛肉	ヨーグルト	にんじん ごまつな いんげん	ねぎ しめじ ごぼう 玉ねぎ	さとう	ごま油
2	木		オムレツ ポークカレー とうもろこし		ぶた肉 たまご	卵	にんじん	玉ねぎ セロリ グリーンピース とうもろこし	じゃがいも	油 バター
3	金		ハンバーグデミグラスソース コンソメスープ こんにゃくサラダ(ドレッシング)	ラフランス ゼリー	とり肉 ぶた肉 ウィンナー		にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	さとう じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング
6	月	★たなばた献立★			7月7日は七夕です。天の川に見立てたそうめんを食べたり、笹竹に願い事を書いた短冊をかざったりします。					
6	月		さばのオレンジソースに たなばたじる ほうれんそうとたまごのおひたし	たなばた ゼリー	さば とり肉 卵 なると かつお節 かまぼこ とうふ 魚めん	のり	にんじん おくら ほうれん草	しいたけ ねぎ もやし	ゼリー	ごま
7	火	ふりかけ	つぶつぶコーンポタージュ ひじきのマリネ	アップル シャーベット	とり肉 豆乳 ハム	牛乳 卵 ひじき チーズ	にんじん パセリ パプリカ	コーン 玉ねぎ きゅうり りんご	さとう	生クリーム 油
8	水		はるまき マーボー豆腐 もやしのナムル(ドレッシング)	れいとう パイン	とうふ ぶた肉 みそ	わかめ	にんじん にら ほうれんそう	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし パイン キャベツ	小麦粉 でん粉 さとう	油 ごま油 ドレッシング
9	木		おさかなナゲット ハヤシルウ ごまつなのごまあえ		いか たちうお ぶた肉	卵	にんじん ごまつな	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース もやし	小麦粉 じゃがいも さとう	油 生クリーム ごま
10	金		はんぺんチーズフライ(ソース) うずらたまごスープ ほうれんそうとコーンのソテー		はんぺん とり肉 ベーコン うずらたまご	チーズ	にんじん ごまつな ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	パン粉 でん粉	油 バター
13	月		とりにくのごまつつけやき じゃがいものみそじる ごまつなとねぎのぼんずあえ	みず まんじゅう	とり肉 とうふ 油あげ みそ かつお節	わかめ	にんじん ごまつな	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	じゃがいも 水まんじゅう	ごま
14	火	にくだんごと なつやさいの スパゲッティ	ほうれんそうグラタン フロッキーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)	アセロラ ミルクゼリー	とり肉 ぶた肉	チーズ 牛乳	フロッキー ピーマン トマト ほうれん草	玉ねぎ なす スズキニ カリフラワー	スパゲティ さとう ゼリー	油 オリーブ油 ドレッシング
15	水		にくそぼろどんぐ はるさめとちくわのスープ やさいのごまあえ	レモンスタード タルト	ぶた肉 とり肉 大豆 たまご ちくわ みそ	わかめ	にんじん ごまつな きぬさや ほうれん草	ぜんまい ごぼう もやし ねぎ キャベツ	タルト はるさめ さとう	ごま油 ごま
16	木		えびしゅうまい ぎょうざスープ くらげのあえもの	やさいゼリー	えび ぶた肉 とり肉	わかめ	にんじん ちんげん菜	たけのこ もやし ねぎ しいたけ きゅうり	小麦粉 さとう ゼリー	ごま ごま油
17	金		チキンなんばん なめこじる えだまめとじゃこのサラダ		とり肉 みそ とうふ	わかめ ちりめんじゃこ	パセリ にんじん	ねぎ きゅうり れんこん キャベツ コーン えだ豆 なめこ	でん粉 さとう	油 ごま油 ドレッシング

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

暑い夏を乗り切るぞ! 夏の食事ポイント

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

夏野菜+香味野菜を活用!



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

レモンの酸味を利用!

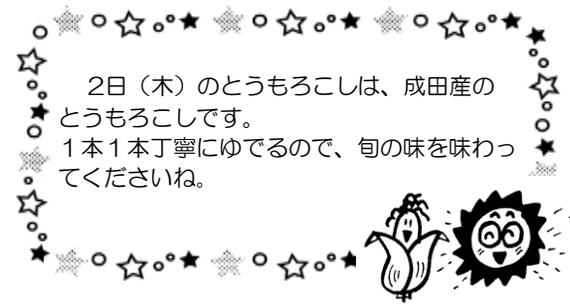


焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

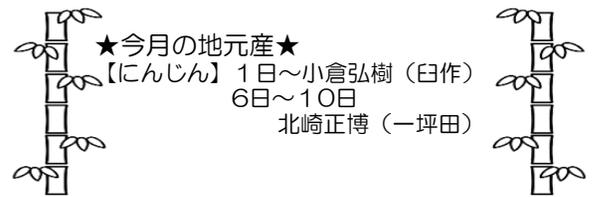
カレーマジックでもりもり!



野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひと振りでも華麗に大変身します! にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。

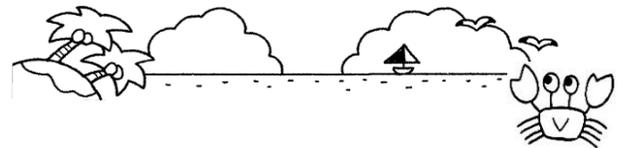


2日(木)のとうもろこしは、成田産のとうもろこしです。1本1本丁寧にゆでるので、旬の味を味わってくださいね。



★今月の地元産★

【にんじん】1日~小倉弘樹(臼作)
6日~10日
北崎正博(一坪田)



すいずん 水分ほきゅうをわすれずに!

