

7月献立表

日	献立・配膳図		使用材料名					日	献立・配膳図		使用材料名					
食育の日	金平ごぼう	大麦入和風スープ	豚・豚肉・ベーコン・牛乳	赤	米・麦・三温糖・コンソメ・菜種油	黄	米	ブロックリーサラダ	コンソメスープ	豚肉のカレーソース	豚肉・ツナ・ベーコン・牛乳	赤	米・カレー粉・ドレッシング・コンソメ	黄	米	
1	ご飯	鯖の塩焼	牛蒡・人参・インゲン・かぶ・玉葱	緑	えのき・法蓮草・糸莚	2	4	2.1	855	31.5	35.3	102.2	288	1.7	4.2	2.8
火	849	31.2	35.1	100.3	287	2	4	2.1	855	31.5	35.3	102.2	288	1.7	4.2	2.8
2	蓮根サラダ	ミニストローネ	(牛肉コロッケ)・ツナ・ベーコン・牛乳	赤	米・マカロニ・ドレッシング・コンソメ	黄	米	ひじき入煮豆	さわらの電田鍋	肉団子入味噌汁	豚・ひじき・(肉団子)・大豆・牛乳	赤	米・菜種油・菜種油・三温糖	黄	米	
水	ご飯	牛肉コロッケ	米・マカロニ・ドレッシング・コンソメ	黄	クチャップ・バター・オリブ油・トマトピューレ	2	4.7	2.9	771	34.4	26.1	104.3	376	7.4	4.7	2.5
819	19.8	28.1	124.3	293	1.6	4.7	2.9	771	34.4	26.1	104.3	376	7.4	4.7	2.5	
3	もやし炒め	ワンタンスープ	豚肉・(ワンタン)・牛乳	赤	米・焼肉のタレ・蒲焼のタレ	黄	米	もやし中華和え	鶏肉の唐揚げ	ワカメのスープ	豚肉・ハム・ワカメ・牛乳	赤	米・ごま油・三温糖・天ぷら粉	黄	米	
木	ご飯	豚焼肉	鶏ガラスープ・菜種油	黄	もやし・キャベツ・ピーマン・玉葱	2	3.7	3	806	30.2	31.5	103.2	302	2.1	3.9	2.6
761	29	23.4	111.7	291	1.6	3.7	3	806	30.2	31.5	103.2	302	2.1	3.9	2.6	
4	夏野菜のカレー	ブルーベリーゼリー	豚肉・ハム・牛乳	赤	米・麦・じゃが芋・マカロニ・カレー	黄	米	ポークケチャップ	ポテトカップグラタン	ココアムース野菜スープ	(ホテトカフクラタン)・豚肉・鶏肉・牛乳	赤	米・ケチャップ・コンソメ	黄	米	
金	麦ご飯	福神漬	米・マカロニ・ドレッシング・コンソメ	黄	キャベツ・胡瓜・コーン・茄子・玉葱	2	6.5	2.9	771	25.7	22.4	120.4	329	2.4	4.2	2.5
888	27	25.3	135.5	307	4.3	6.5	2.9	771	25.7	22.4	120.4	329	2.4	4.2	2.5	
7	ミートソース	選択セタデザート	豚肉・豚肉・ツナ・牛乳	赤	ス・ハゲティ・ドレッシング・ケチャップ・ワイン・コンソメ	黄	米	筑前煮	いわしの蒲焼	味の味噌汁	豚・鶏肉・麩・ワカメ・味噌	赤	米・里芋・天ぷら粉・三温糖	黄	米	
月	スパゲティ	ほうろん草サラダ	米・ハゲティ・ドレッシング・ケチャップ・ワイン・コンソメ	黄	法蓮草・コーン・切干大根・キャベツ	2	7.2	4	757	26.6	24.1	113.1	309	2.6	4.2	2.6
893	33.5	31.4	114	377	4.4	7.2	4	757	26.6	24.1	113.1	309	2.6	4.2	2.6	
947	34.1	34.5	115.4	332	5.2	7.5	4	757	26.6	24.1	113.1	309	2.6	4.2	2.6	
8	麻婆豆腐丼	ハリッポ	豆腐・牛肉・豚肉・牛乳・(ハリッポ)	赤	鶏ガラスープ・豆板醤	黄	米	ジャーマンポテト	煮込みハンバーグ	南瓜のスープ	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉・牛乳	赤	米・じゃが芋・コンソメ・ケチャップ	黄	米	
火	ご飯	ボイル野菜の中華和え	キャベツ・人参・青梗菜・玉葱・椎茸	緑	葱・生姜・ニンニク	11	7.5	2.2	840	28.3	23.7	127.9	478	12.4	5.4	5.3
771	29.5	27.1	109.1	664	11	7.5	2.2	840	28.3	23.7	127.9	478	12.4	5.4	5.3	
9	ワカメと胡瓜のサラダ	高麗のつつるめ	厚揚げ・鶏肉・ワカメ・ハム・味噌	赤	牛乳	4.5	6	2.9	809	28.6	27.4	113.1	309	3.2	2.4	2.3
水	ご飯	厚揚げのゴマみそ焼き	米・ゴマ・三温糖・かき油・ごま油	黄	コンソメ・菜種油・料理酒・ドレッシング	2	6	2.9	809	28.6	27.4	113.1	309	3.2	2.4	2.3
792	30.1	27.6	110.2	542	4.5	6	2.9	809	28.6	27.4	113.1	309	3.2	2.4	2.3	
エルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	
k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の()書きは加工食品です。

●今月1日は半夏生で食育の日献立です。半夏生鯖や、福井県産の大麦の入った和風スープが献立に入っています。

●今月8日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含む豆腐・青梗菜・椎茸等が献立に入っています。

●今月11日は、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む小松菜・ひじき・大豆・(肉団子等)が献立に入っています。

夏バテ予防の食事

夏バテを解消するには、体力を回復することが必要です。そのために、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをバランスよくとることが大切です。

特に、体を作る上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や、疲労回復に有効とされる「クエン酸」、「ビタミンB₁」を含んだ食べ物を多くとることで、夏バテ回復が見込めます。

これらの栄養素が多く含まれた食品が夏バテに効く食品と言えます。そのような食品にはどのようなものがあるのでしょうか？

①豚肉

豚肉は、肉類の中でもたんぱく質、ビタミンB₁が豊富です。

②かんきつ類、キウイフルーツ

酸っぱい果物にはクエン酸が比較的豊富。子どもにも食べやすく、酸味や爽やかな風味から、食欲がない方にもおすすめの食材です。

③枝豆

枝豆は、豆のたんぱく質に加え、カルシウムや鉄などのビタミン・ミネラルが含まれ、優れています。

冷凍の枝豆であれば調理も手軽なので、献立のもう一品として加えてみてはいかがでしょうか？

④オクラ

オクラのネバネバは、たんぱく質の消化を促進すると言われており、夏場に不足しがちなカルシウムや鉄分も含まれています。

かつおぶしを乗せて食べると、たんぱく質に加えて各種ミネラルも摂取できるので、おすすめしたい食べ方です。