

2022年



# 7月の献立

栄養士 小川

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	金	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ焼き ひじき煮 おくらとトマトのおかか和え	りんごゼリー	422 18.1	12.9 3.4
4	月	ご飯 かきたま汁 さばの味噌煮 しゅうまい 五色和え	フルーツポンチ	411 15.1	14.6 1.6
5	火	やきとり丼 具だくさん味噌汁 大根サラダ	いちごヨーグルト	417 16.8	13.4 1.6
6	水	ちらし寿司 そうめんスープ コロッケ ブロッコリーサラダ	七夕ゼリー	420 14.2	9.4 2.1
7	木	ご飯 おくらスープ 鶏のごま味噌焼き マカロニサラダ チンゲン菜の塩昆布和え	フルーチェ	419 15.1	15.9 1.8
8	金	ご飯 味噌汁 ほっけのにんにく醤油焼き 筑前煮 卵豆腐	みかん缶	414 18.3	8.7 1.9
11	月	焼きそば けんちん汁 かぼちゃの煮物	ミルクゼリー	415 17.0	8.3 2.0
12	火	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 豆苗ソテー ポテトサラダ	ぶどうジュース	415 11.8	15.4 2.2
13	水	わかめご飯 すまし汁 さわらのネギ味噌焼き 金平ポテト 小松菜のお浸し	パイン缶	415 15.3	7.2 1.7
14	木	ハヤシライス 野菜スープ トマトサラダ	バナナ	412 10.4	15.9 1.8
15	金	親子丼 味噌汁 キャベツとコーンのサラダ	フルーツヨーグルト	418 17.1	10.5 2.0
18	月	<b>海の日</b>			
19	火	ご飯 豚汁 メンチカツ さつま揚げと切干大根煮 冷奴	オレンジ	419 15.2	15.7 1.9
20	水	ご飯 コンソメスープ バーベキューチキン キャベツとちくわのカレー炒め ひじきサラダ	ババロア(いちご)	422 15.5	15.1 1.3
21	木	ご飯 すまし汁 さばの照り焼き 青のりポテト ブロッコリーの和え物	黄桃缶	418 14.5	14.5 1.7
22	金	ドライカレー 豆腐とレタスのスープ <b>ハワイアン風サラダ</b>	マンゴープリン	414 12.2	15.0 1.8
25	月	ピラフ きのかみルックスープ オムレツ ほうれん草のソテー	フルーチェ	416 16.8	13.6 1.2
26	火	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 枝豆のつまみ揚げ 春雨サラダ	杏仁豆腐	419 16.6	11.4 2.0
27	水	ご飯 味噌汁 さわらのチーズ焼き 肉じゃが いんげんのゴマ和え	白桃缶	417 16.2	15.0 1.5
28	木	スパゲッティミートソース チャウダースープ ココロサラダ	ぶどうゼリー	411 15.2	13.1 1.6
29	金	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 厚揚げとこんにゃく煮 きゅうりの酢の物	乳酸菌飲料	429 17.2	17.8 2.2
				7月平均	417 13.3 15.4 1.9

\*献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。  
\*毎日麦茶がつかます。

日に日に暑くなってきました。

ウイルス感染はもちろん、夏バテにも気をつけたい季節です。  
栄養と休養を十分にとり、体調管理には万全を期して行きたいですね！



### <抵抗力をつける栄養素>

**ビタミンACE**…粘膜を強くして抵抗力をアップするのに欠かせないのがビタミンA・C・Eです。野菜や果物、魚介類等に含まれています。



### <体力をつける栄養素>

**タンパク質**…筋肉や血液、皮膚等、体を作り、体力をつけるためにも大切な食べ物です。

### ★給食おすすめレシピ★

#### 「ハワイアン風サラダ」

～材料（大人2人+子ども2人）～

パイン(パイン缶)60g 人参30g きゅうり30g キャベツ90g 酢7.2ml  
塩1.2g サラダ油12g 砂糖6g

- ①パインは一口大に切る。
- ②人参は、千切りし茹でる。
- ③きゅうりは、半月またはいちょう切りの薄切りにする。
- ④キャベツは、茹でてから短冊よりの千切りにする。
- ⑤ドレッシングを作り、和えて出来上がり☆

7月22日(金)提供予定