

7月 予定献立表

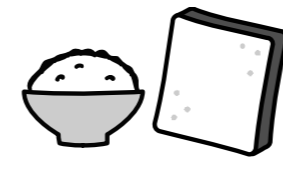
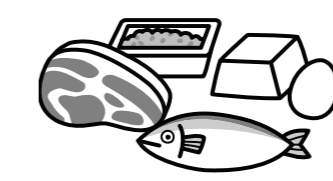

	月	火	水	木	金	土	
朝のおやつ			1 クラッカー 沖縄そば パイアの和え物 バナナ	2 豆乳ウエハース ごはん 冬瓜のすまし汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮 トマト	3 たまごボーロ ごはん じゃが芋の味噌汁 うじら豆腐 小松菜炒め みかん缶	4 マンナ ごはん 豚汁 肉豆腐 りんご	
昼食				強ジュシー スティックきゅうり お茶	きな粉クッキー すいか	タンナファクルー りんご ミルク	おにぎり (昆布) ミルク
3時のおやつ							
朝のおやつ	6 焼き芋 夏野菜カレー	7 ハーベストセサミ ごはん セタそうめん汁	8 胚芽ビスケット 強ジュシー 山東菜の味噌汁	9 ひじきスティック ごはん 冬瓜の味噌汁	10 こざかなせんべい ごはん じゃが芋とコーンのスープ	11 五穀ビスケット ドライカレーライス	
昼食	ゴーヤーサラダ きになる野菜	星形ハンバーグ さくらんぼ チンゲン菜と人参のソテー	鶏肉のマーマレード焼き 野菜のマヨネーズ和え	さばの龍田揚げ ぶどう ブロッコリー土佐マヨ和え	ポークチャップ 枝豆の白和え オレンジ	キャベツのサラダ りんごジュース	
3時のおやつ	ココアマフィン ミルク	人参クラッカー ヨーグルト	イーシュー天ぷら りんごジュース	ストーンクッキー ミルク	給食アイス りんご	焼き芋 ミルク	
朝のおやつ	13 バナナ ごはん 豆腐の味噌汁	14 マンナ ごはん チンゲン菜の味噌汁	15 野菜スティック ごはん 納豆みそ	16 ぶどうゼリー (Fe) ごはん 豆腐の味噌汁	17 動物ビスケット お子様ランチ	18 カル鉄スティック 牛丼山 東菜の味噌汁	
昼食	麻婆へちま 味付海苔 はるさめの酢の物	焼チキン南蛮 パイン缶 ひじきのサラダ	イナムドッチ オレンジ ゴーヤーチャンプルー	さけのポテト焼き 野菜炒め ミニトマト	野菜スープ とんかつ 大豆サラダ スイカ	小松菜の白和え キウイフルーツ	
3時のおやつ	スコーン ぶどう ミルク	ちんぴん ミルク	黒糖くずもち ミルク	もちもちポールドーナツ ミルク	チーズケーキ ミルク	スティックパン ジョア	
朝のおやつ	20 ソフトせんべい チキンカレー	21 豆乳 (フルーツ味) ナポリタン	22 バナナ ごはん キャベツの味噌汁	23 海の日	24 スポーツの日	25 Feウエハース ひじきとあさりの炊き込みご飯	
昼食	モーウイのサラダ ヨーグルト	キャベツと卵のスープ ポテトサラダ トマト	中華風揚げ魚 千切りいりちー 黄桃			アーサ汁 オレンジ 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	
3時のおやつ	ごまフレーク オレンジ ミルク	味噌おむすび お茶・麦茶	氷ぜんざい 塩せんべい			タンナファクルー ミルク	
朝のおやつ	27 麦菓子 ごはん 大根の味噌汁	28 野菜スティック 中華丼	29 焼き芋 ごはん 厚揚げの味噌汁	30 マリービスケット ごはん 沖縄風味噌汁	31 棒チーズ ごはん 南瓜の味噌汁		
昼食	筑前煮 ほうれん草のごま和え	ひじきの白和え 棒チーズ	レバーフライ パイアいやりちー オレンジ	白身魚のパン粉焼き オクラの和え物	豚肉とキャベツのみそ炒め 人参いりちー		
3時のおやつ	チーズマフィン ミルク	ゴーヤーチップス 豆乳 (フルーツ味)	手づくりちんすこう りんご ミルク	黒糖バナナケーキ ミルク	亀の甲せんべい パイナップル ミルク		

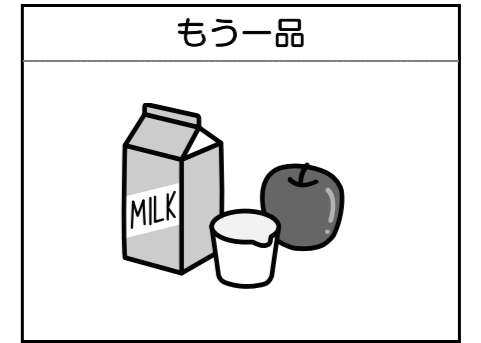
給食だより 7月号

バランスのよい食事で健康生活

何をどれだけ食べればよい？と、毎日の食事の献立に困っていませんか？
 バランスのよい献立づくりのコツは、主食・主菜・副菜をそろえること。これを基本にすれば、子どもに必要なエネルギーと栄養素は、ほぼそろえて考えてよいでしょう。毎日の料理の内容や質によって、バラツキはありますが、3つがそろっていない食事に比べれば、栄養バランスは格段によくなります。献立の基本と、食材選びのコツを知って健康的な食生活を送りましょう。

★食材の組み合わせ

主食の材料	主菜の材料	副菜の材料
エネルギーの供給源	たんぱく質・脂質の供給源	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
		
基本のごはん	メインを一品選択	組み合わせる使う



牛乳・乳製品、果物は、「主食・主菜・副菜」に含まれませんが、とても大切なものです。カルシウムやビタミンなど、不足しがちな栄養素を補ったり、水分補給、季節感や彩りなど、食生活の豊かさにも影響しています。乳製品や果物は、おやつとして提供するなど、「もう一品」を追加しましょう。

★献立の組み合わせ

料理の重なり、食材の重なり、調理法の重なりに気をつけて、主食・主菜・副菜をそろえれば、バランスのよい献立になります。

<p>料理群の重なり (主食2品)</p> 	<p>メイン食材の重なり</p> 	<p>調理法の重なり</p> 
---	--	--

★「適量」を見極める力

主食・主菜・副菜をそろえたら、次は「食べる量」にも注意してみましょう。子どもは胃が小さく、一度にたくさん食べることができません。主菜を食べ過ぎれば、副菜を食べることができなくなってしまうことがあります。これを防ぐために身につけたいのが、目測力。「適量」を知ってバランスのよい食事を心がけましょう。

①表面積比で適量をおおよそ測る

✕ 主食：主菜：副菜＝2：2：1

○ 主食：主菜：副菜＝3：1：2

よくあるファミリーレストランのお子様ランチ



②目安量を覚える

- | | |
|---|--|
| <p>主食 (100～120g程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん茶碗1杯 (子ども用) | <p>副菜 (合計100g程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緑黄色野菜 30g程度 ・淡色野菜 50g程度 ・いも・きのこ・海藻類など 20g程度 |
| <p>主菜 (40～50g程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚なら一般的な切り身の半分量 ・肉なら、鶏肉唐揚げ用2個程度の量 ・納豆なら、1パック ・卵なら、1個程度 | |

野菜はゆでたり、煮たりして体積を減らすことで、必要量を食することができます。



日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 水	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、三温糖	豚Bロース、○グーヤー(豚うで肉)、棒かまぼこ(卵なし)、わかめ(乾)	パパイア(干切り)、○きゅうり、きゅうり、○玉ねぎ、○人参、○ひじき、ねぎ、○干し椎茸、バナナ
02 木	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、片栗粉、小麦粉、砂糖、○粉糖、三温糖、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、グーヤー(豚うで肉)、竹輪(無卵白)、○卵、○きな粉	○スイカ、トマト、冬瓜、人参、玉ねぎ、ピーマン、むぎ枝豆(冷凍・塩なし)、長ねぎ、ひじき、干し椎茸
03 金	胚芽米、じゃがいも、長いも、揚げ油、油	豆腐、白身魚すり身、ベーコン、卵、○保育乳、わかめ(乾)、プリンセスウィンナー	小松菜、○りんご、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、人参、ねぎ、ひじき
04 土	胚芽米、○米、さといも(水煮)、砂糖	豆腐、豚ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、○こんぶ佃煮、○保育乳、○焼きのり	りんご、キャベツ、大根、長ねぎ、切りこんにゃく、人参、しょうが
06 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、油、◎焼き芋、小麦粉	合びき肉、○卵、○保育乳(調理用)、シーチキン、○保育乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、ヘチマ、人参、太もやし、なす、トマト、ゴーヤー
07 火	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、そうめん、○三温糖、○すりごま(白)、有塩バター、油、新玄	星形ハンバーグ(卵乳不使用)、○ヨーグルト60g、豆腐	チンゲンサイ、さくらんぼ(国産)、○人参、にんじん、ほうれん草(冷凍・国産)、コーン缶、オクラ
08 水	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○シーチキン、○卵	ブロッコリー(冷凍)、人参、山東菜、コーン缶、○人参、マーメレード、○にら、ひじき
09 木	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、○コーンフレーク(プレーン)、三温糖、新玄	さば(切り身/骨なし)、○牛乳、○保育乳、わかめ(乾)	ブロッコリー(冷凍)、冬瓜、ぶどう、コーン缶、人参、○レズン、ねぎ、しょうが
10 金	○給食アイス、胚芽米、じゃがいも、すりごま(白)、油、三温糖	豚Bロース スライス、木綿豆腐、牛乳、○プレーンヨーグルト	○りんご、クリームコーン缶、オレンジ、にんじん、スライスマッシュルーム水煮、玉ねぎ、コーン缶、むぎ枝豆(冷凍・塩なし)、ねぎ
11 土	○さつまいも、米、油、米粉、砂糖	豚ひき肉、しらす干し、○保育乳	玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、レズン、トマトピューレ、にんにく、しょうが
13 月	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、春雨、○三温糖、砂糖、三温糖、片栗粉、油	豚ひき肉、豆腐、○プレーンヨーグルト、○保育乳(調理用)、味付海苔、○保育乳、わかめ(乾)	冬瓜、ヘチマ、きゅうり、○ぶどう、玉ねぎ、人参、にんじん、しいたけ、長ねぎ、ねぎ、◎バナナ
14 火	胚芽米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、すりごま(白)	鶏もも肉(皮なし)、卵、大豆水煮、シーチキン、○保育乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身	チンゲンサイ、きゅうり、人参、コーン缶、ひじき、ねぎ
15 水	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、三温糖、油	厚揚げ、グーヤー(豚うで肉)、豚バラ肉スライス、卵、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、○きな粉、シーチキン、挽きわり納豆、○保育乳	ゴーヤー、オレンジ、冬瓜、玉ねぎ、イナムドゥチ用切りこんにゃく、人参、干し椎茸
16 木	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、有塩バター、○三温糖、油	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、○絹ごし豆腐、ベーコン、○牛乳、牛乳、○きな粉、○保育乳、わかめ(乾)、プリンセスウィンナー、あおのり	キャベツ、ミニトマト、小松菜、玉ねぎ、いんげん(生)、人参、ピーマン、ねぎ
17 金	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、和風ドレッシング、新玄	豚Bロース、大豆水煮、卵、竹輪(無卵白)、○保育乳	スイカ、キャベツ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参
18 土	胚芽米、マヨネーズ、○スティックパン、三温糖、すりごま(白)	牛ロース薄切り、豆腐、シーチキン、油揚げ	キウイフルーツ、小松菜、玉ねぎ、山東菜、人参、しらたき
20 月	胚芽米、じゃがいも、押麦、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、○マーガリン、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、スライスハム、○保育乳、ヨーグルト60g	モーウイ、玉ねぎ、○オレンジ、人参、トマト、きゅうり
21 火	○胚芽米、スパゲティ(1.6mm)、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、マーガリン、三温糖、油、○新玄	ウィンナー、牛乳、卵、○シーチキン、○味付けのり、◎豆乳(フルーツ味)	トマト、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、人参、ピーマン、にんじん、スライスマッシュルーム水煮、小松菜、ねぎ
22 水	胚芽米、○粉黒糖、○白玉粉、揚げ油、押麦、三温糖、片栗粉、油	さば(切り身/骨なし)、○金時豆(乾)、豚三枚肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、棒かまぼこ(卵なし)、油揚げ、刻み昆布	ゆで干切り、キャベツ、玉ねぎ、人参、切りこんにゃく、長ねぎ、ねぎ、◎バナナ
25 土	胚芽米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、絹ごし豆腐、あさり缶、○保育乳、アーサ(素干)	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、人参、いんげん(生)、ひじき、ねぎ
27 月	胚芽米、○ホットケーキ粉、里芋(冷凍)、○三温糖、三温糖、油、すりごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○クリームチーズ、○卵、竹輪(無卵白)、○保育乳(調理用)、油揚げ、○保育乳、わかめ(乾)、鶏ささ身	人参、ほうれん草、大根、いんげん(冷凍)、ねぎ、干し椎茸
28 火	胚芽米、○コーンフレーク(プレーン)、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、ごま油、片栗粉、ねりごま、三温糖、砂糖、すりごま(白)	豚Bロース スライス、豆腐、棒チーズ、○豆乳(フルーツ味)	白菜、○ゴーヤー、○人参、人参、たけのこ、しいたけ、いんげん(冷凍)、長ねぎ、にんじん、ひじき、黒きくらげ、しょうが、にんにく
29 水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、パン粉、○油、○三温糖、揚げ油、小麦粉、三温糖、油、◎焼き芋	豚レバースライス(8mm厚さ)、厚揚げ、卵、ベーコン、棒かまぼこ(卵なし)、○保育乳、わかめ(乾)、鶏ささ身、プリンセスウィンナー	パパイア(干切り)、○りんご、オレンジ、人参、にら、ねぎ
30 木	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○粉黒糖、パン粉、オリーブ油、○三温糖	メルルーサ(切り身・骨なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○卵、粉チーズ、○保育乳	大根、オクラ、○バナナ、人参、山東菜、パプリカ(赤)、ねぎ、にんにく、パセリ
31 金	胚芽米、油、砂糖、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、ベーコン、○保育乳、わかめ(乾)、◎棒チーズ、プリンセスウィンナー	栗かぼちゃ、キャベツ、○パイナップル、人参、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草(冷凍・国産)、長ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、○オレンジ