



7月 予定献立表



 このマークが付いているメニューは、今日の「カムカムメニュー」（よくかんで食べるメニューです）。しっかりよくかんで食べましょう！！



今月の祭事 <セタ（たなばた）>

セタ（たなばた）は、桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句のひとつ。各地でさまざまなお祭りや行事がおこなわれる、夏の風物詩です。


7月7日は、おりひめ（こと座のベガ）と、ひこぼし（わし座のアルタイル）が天の川をわたって会えることができる、年に一度の特別な日とされています。




天の川

短冊は、機織（はたおり）がじょうずな織姫にあやかって、手芸の上達を願う中国の宮中行事が後に和歌や書道の上達を願うようになり、その後梶の葉に願い事を書き、江戸時代には短冊に願い事を書いて笹に飾るようになりました。

現在ではセタの昔話に思いをはせて、おりひめ・ひこぼし・天の川をイメージした五色（緑・紅・黄・白・黒）の短冊に願いを書いたり、折り紙で折鶴や輪っか、編み飾りやちょうちんなどを作ったりして、「笹飾り」を楽しんでいます。



季節の食材 <とうもろこし>



太陽を浴びて甘味を増すとうもろこしは、そのままだでも、加工品にしても食べられています。

★知識：とうもろこしには炭水化物や食物繊維をはじめ、ビタミンB1やビタミンB2も含まれています。ビタミンB1・B2には炭水化物を分解してエネルギーへ変換する働きや、過酸化脂質の生成を抑えて、動脈硬化などの生活習慣病を抑制する働きがあるとされています。

★料理：茹でとうもろこし、サラダ など

百合学院小学校が 目指す1食の目安量	エネルギー	640	kcal
	蛋白質	27.0	g
	脂肪	19.0	g
	炭水化物	90.0	g
	カルシウム	320	mg
	リン	380	mg
	鉄分	3.6	mg
	カリウム	1200	mg
	VA	190	μg
	VB1	0.45	mg
	VB2	0.50	mg
	VC	40	mg
	VD	2	μg
	食物繊維	9.0	g
	ナリアシン	5.5	mg

百合学院小学校 3年生・4年生

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。（株）魚国總本社

4日（月）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
豚肉とはるさめの中華煮	豚肉	40	赤
	たまねぎ	40	青
	はるさめ	10	黄
	キャベツ	40	青
	にんじん	10	青
	ピーマン	5	青
	ごま油・塩	0.3	黄
	こしょう	0.02	黄
	こいくち醤油	2.5	黄
	酒	1.5	黄
シャント	片栗粉	2	黄
	水	1	黄
フライドポテト	じゃがいも	50	青
	塩	0.5	黄
	油	2	黄
中華スープ	ちんげん菜	10	青
	たまねぎ	15	青
	わかめ	0.5	青
	シャント	4	黄
	塩・こしょう	0.5	黄
	白ごま	0.5	黄
	水	125	赤
栄養価	エネルギー	604	kcal
	蛋白質	21.8	g
	脂肪	15.5	g
	カルシウム	28.7	mg
	食物繊維	3.1	g

5日（火）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のしょうが焼き	鶏もも肉	60	赤
	おろししょうが	1.5	黄
	酒	2.5	黄
	こいくち醤油	4	黄
	みりん	5	黄
	上白糖	1.5	黄
磯和え	はくさい	40	青
	にんじん	5	青
	ほうれんそう	8	青
	ちくわ	5	黄
	うすくち醤油	2	黄
	上白糖	0.3	黄
	のり	0.4	青
味噌汁	たまねぎ	20	青
	うす揚げ	10	青
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし粉	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	591	kcal
	蛋白質	26.0	g
	脂肪	19.0	g
	カルシウム	26.9	mg
	食物繊維	2.3	g

6日（水）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
クラムチャウダー	むきあさり	20	赤
	酒	2	黄
	たまねぎ	30	青
	にんじん	10	青
	じゃがいも	30	青
	ベーコン	10	黄
	油	0.3	黄
	クリームシチューの素	25	黄
	スキムミルク	2.5	赤
	牛乳	35	黄
ころころサラダ	塩	0.5	黄
	こしょう	0.01	黄
	コンソメ	1	黄
ころころサラダ	ビーンズミックス（ビーンズ・青えんどう豆・赤いんげん豆）	20	青
	枝豆	15	青
	にんじん	5	青
	フィジリマカロニ	5	黄
	赤ドレッシング	15	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.01	黄
ジョア	ジョア（プレーン）	125	赤
ゆでとうもろこし	とうもろこし	50	青
		(1/6個)	
栄養価	エネルギー	721	kcal
	蛋白質	24.9	g
	脂肪	17.0	g
	カルシウム	33.9	mg
	食物繊維	4.0	g

7日（木）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
セタ献立	ごはん	70	黄
	牛乳	200	赤
	えびフライと星のコロッケ	20	赤
		(2尾)	
	小麦粉	2	黄
	パン粉	4	黄
	星のコロッケ（じゃが芋・玉葱・鶏・豚・パン粉・小麦粉）	30	黄
		(1個)	
	油	4	黄
ぼん酢和え	だいこん	40	青
	海藻サラダ	0.5	青
	にんじん	10	青
	黄パプリカ	5	黄
	ぼん酢醤油	8	黄
そうめん汁	そうめん	8	黄
	たまねぎ	10	青
	干しいだけ	0.5	青
	にんじん	5	青
	青ねぎ	3	青
	塩	0.3	黄
	うすくち醤油	3.7	黄
	だし粉	2.5	黄
栄養価	エネルギー	565	kcal
	蛋白質	19.9	g
	脂肪	14.4	g
	カルシウム	26.1	mg
	食物繊維	3.0	g



郷土料理

<ゴーヤチャンプルー・沖縄県>



夏の太陽の恵みをいっぱい浴びた「ゴーヤ」は、長寿県沖縄の代表的な食材です。

★知識：「ゴーヤ」にたっぷり含まれるビタミンCは熱に強く、調理してもしっかりビタミンを吸収できます。

またカロテンが豊富で、ビタミンCの吸収を助け、夏バテ防止にも効果的です。ゴーヤの苦味が気になる場合は、薄切りにした後に軽く塩を振り、水気が出たら軽く絞って使うとよいでしょう。

代表的な料理として、「ゴーヤチャンプルー」があります。「ゴーヤチャンプルー」の「チャンプルー」とは、沖縄の方言で、「混ぜこぜにした」というような意味で、「炒め物料理」のことを言います。

沖縄には他にも「ソーメンチャンプルー」「トーフチャンプルー」など、色々な「チャンプルー料理」があります。

★給食の提供：11日（月）「ゴーヤチャンプルー」

献立紹介

ゴーヤチャンプルー

《材料》4人分

・ゴーヤ
・木綿豆腐
・ベーコン
・卵
・サラダ油
・ごま油
・酒
・うすくち醤油
・塩
・上白糖
・こしょう
・かつおぶし

1本
1/2丁
2〜3枚
2コ
大さじ2
小さじ1
大さじ2
小さじ1
少々
少々
少々
少々
小1P

《作り方》

①ゴーヤはたて2つ割にし、スプーンでわたを取り除き、うす切りにして塩をふり、しんなりしたら、水気をしぼります。
②豆腐は布巾につつんで重石をして水気を切り、一口大に切っておきます。

③ベーコンは1センチに切ります。
④フライパンに油を熱し、②の豆腐を入れて焼き色がつくまで焼いたらベーコンとゴーヤを加え、炒めます。
⑤酒、しょうゆ、塩、上白糖、こしょうで調味し、溶き卵を回し入れて、炒めあわせます。
⑥削り節を加え、ごま油を鍋肌から回し入れて、大きくかき混ぜればできあがりです。



夏休みに！

作ってみよう！ 朝ごはん

【たった10分で完成！“おにぎらず”の作り方】

《材料》4個分

・ご飯 1合分
・巻き寿司用海苔 2枚
・塩 少々
・好きな具材
（さけのほぐし身、ウィンナー、梅干し、などなど！！）

《作り方》

①ラップの上に海苔を広げ、上に塩をバラバラとふります。
②①の上にご飯をうすく広げ、その上に好きな具材を全体に広げるようにのせます。
③海苔の角が真ん中にくるように折って、少し手で押さえ、ひっくり返します。
④のりがひつついたのを確認したら包丁で半分に切り、盛り付けてできあがりです。

★包丁を使うときは、大人の人と一緒にね！

11日（月）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
魚の天ぷら	ホキ 塩 こしょう 小麦粉 水 油	60 0.3 0.01 8 10 5	赤黄 黄 黄 黄
ゴーヤチャンプルー	ゴーヤ たまねぎ 厚揚げ にんじん ベーコン 卵 油 うすくち醤油 上白糖 こしょう ごま油 鰹だし	5 20 15 5 5 10 1 2 0.5 0.01 0.1 1	青 青 赤 青 赤 赤黄 黄 黄 黄 黄 赤
味噌汁	だいこん うす揚げ 青ねぎ みそ だし粉 水	20 5 3 10 1 125	青 赤 青 赤 黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	634 28.2 22.4 50.3 1.9 3.3	kcal g g mg g g

12日（火）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
スパイシーチキン	鶏もも肉 酒 焼肉のたれ	60 3 15	赤黄 黄 黄
野菜の甘酢和え	キャベツ にんじん 塩 きゅうり かにかまぼこ 白ごま 上白糖 塩 酢	40 10 0.5 5 5 0.5 2 0.5 2.5	青 青 青 黄 青 赤 赤黄 黄 黄
中華スープ	たまねぎ 豆腐 わかめ シャンタン 塩 こしょう ごま油 白ごま 水	15 15 0.5 4 0.4 0.1 0.4 0.5 125	青 赤 青 黄 黄 黄 黄 赤
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	578 24.7 18.0 28.3 1.9 3.6	kcal g g mg g g

13日（水）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	50	黄
牛乳	牛乳	200	赤
ミートスパゲティ	スパゲティ 塩 鶏ミンチ にんじん たまねぎ なす グリーンピース 小麦粉 油 ベイシクトマト ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 水	60 0.25 30 15 50 10 3 1 0.5 0.5 32 5 0.3 0.03 2 45	黄 黄 赤 青 青 青 青 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄
蒸し野菜	なんきん いんげん にんじん 塩	30 15 10 1	青 青 青 黄
コンソメスープ	はくさい えのき ベーコン コンソメ 塩 こしょう 水	15 10 5 4 0.1 0.01 125	青 青 赤 黄 黄 黄 黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	642 24.9 15.5 28.4 5.4 5.1	kcal g g mg g g