

7月給食だより

あゆみ学園

まぶしい日ざしに、本格的な夏の訪れを感じるようになりましたね。急に暑くなると、身体の調節機能が追いつかず、体調を崩しやすくなります。食事はできるかぎりしっかりと摂るよう努め、水分補給もこまめにしましょう。

特に子どもはもともと体温が高く、汗をかきやすい傾向があります。身長が小さく地面に近いので、夏は地面からの熱を受けやすくなることも、汗をかきやすい一因のようです。汗をかいたままだと、脱水症状を起こす可能性もあるので、こまめに適量の水分を補給しましょう。一度にたくさんの冷たい水分をとらず、遊ぶ前後や寝る前後など、汗をかきやすい場面の前後に分けてとるのが、身体に負担かけずに、じょうずに水分補給をするポイントです。



●7月が旬の野菜●

いんげん、えだまめ、おくら、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、パプリカ、ピーマン、トマト、なす、にんにく

トマトの特徴は、鮮やかな赤い色。素成分リコピンには、強い抗酸化作用があり、にんにくや玉ねぎと一緒に加熱すると体内への吸収率アップが期待できます。

夏野菜は、βカロテンやビタミンC、Eなどが豊富に含まれており、水分やカリウムも豊富に含まれるものも多いので、水分を補いつつもカリウムの利尿作用で、体から熱を放出し、体を冷やす働きもあります。ぜひご家庭の献立に取り入れてみてください。



★ レシピ紹介 ラタトゥイユ風 ★

“具材を炒めて煮込むだけ” 彩り鮮やかで、7月が旬のお野菜がたっぷり。夏の時期に必要な栄養素が豊富なメニューです。

【子ども一人分量】

なす……… 50g	トマト水煮缶……… 20g
玉ねぎ…… 15g	ベーコン……… 10g
人参……… 10g	オリーブ油……… 2g
ピーマン… 5g	コンソメ……… 1g
かぼちゃ… 40g	パルメザンチーズ… 1g

※ トマトの酸味が苦手な場合は、砂糖を少量加えると、酸味が抑えられます。









【作り方】

- ① すべての材料を大きさを揃えて、サイコロに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、トマト以外の野菜を炒める。
- ③ 野菜の水分が出てきたら、トマトを加えて煮込み、やわらかくなったら、コンソメを加えて味を調べ、煮詰める。



令和 6 年 7 月献立表

あゆみ学園

日	エール キー	主 食		副 食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (月) 22 (月)	335	ジャージャー麺	中華麺、キャノーラ油、豚ミンチ、みりん 高野豆腐、玉ねぎ、人参、片栗粉 ピーマン、生姜、にんにく、干し椎茸 ごま油、赤味噌、三温糖、醤油	チキンとわかめスープ	ブツト 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、かつわかめ ねぎ、あごだし、コンソメ	バナナ		りんご ジュース
2 (火) 19 (金)	365	ごはん		魚クリーム焼き 茄子味噌炒め煮 すまし汁	魚、塩、こしょう、コン、しめじ、パセリ、バター、牛乳 小麦粉、チーズ、ブツト、豆腐、ねぎ、昆布だし 豚肉、茄子、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャノーラ油 味噌、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉、鶏肉 春雨、玉ねぎ、人参、わかめ、あごだし、薄口醤油	もも ゼリー		牛乳
3 (水) 18 (木)	445	ごはん	精白米	ツナオムレツ 豚肉とごぼう甘辛煮 味噌汁	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、キャノーラ油、卵 牛乳、パセリ、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、片栗粉 豚肉、春雨、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、生姜 キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん、いんげん 玉ねぎ、にんじん、えのき茸、薄揚げ、ねぎ あごだし、昆布だし、味噌、ブツト	にんじん ゼリー	にんじん リンゴジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
4 (木) 17 (水)	474	食パン		かぼちゃグラタン ひじきマリネ チキンスープ	牛ミンチ、ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん にんにく、コンソメ、チーズ、生クリーム ブツト かにかマ、乾燥芽ひじき、酒、醤油、じゃが芋、胡瓜 もやし、すし酢、三温糖、ごま油、ごま 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、セリ、パセリ あごだし、コンソメ	ヨーグルト		牛乳
5 (金) 16 (火)	419	ごはん		豚肉生姜焼き じゃが芋コンソメ煮 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、生姜、にんにく 醤油、三温糖、酒、みりん、キャノーラ油、片栗粉 鶏ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース バター、コンソメ ブツト 豆腐、大根、にんじん、薄揚げ、ねぎ、昆布だし あごだし、味噌	チョコ バナナ プリン	バナナ 牛乳 生クリーム ネスレ 粉ゼラチン	牛乳
8 (月) 29 (月)	387	麻婆焼きそば	中華麺、ごま油、豚ミンチ、豆腐、 人参、玉ねぎ、椎茸、にら、 にんにく、生姜、キャノーラ油 赤味噌、味噌、醤油、三温糖 酒、片栗粉、鶏がらスープ、	ポテトスープ	ブツト ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、えのき茸 パセリ、あごだし、コンソメ	ヨーグルト		オレンジ ジュース
9 (火) 26 (金)	486	ごはん		魚フライ ラタトゥイユ風	魚、塩、こしょう、小麦粉、卵、牛乳、パン粉 キャノーラ油、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、片栗粉 茄子、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ トマト水煮、キャノーラ油、コンソメ、粉チーズ、ベーコン ブツト	バナナ		牛乳
10 (水) 25 (木)	486	食パン		茄子ミートソース煮 ジャーマンパンブキン 冬瓜スープ	牛ミンチ、茄子、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋 ピーマン、にんにく、キャノーラ油、トマト水煮、ケチャップ、 ソース、コンソメ、生クリーム、粉チーズ、コンソメ、パセリ ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、キャノーラ油、にんにく 鶏肉、冬瓜、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、あごだし 鶏がらスープ、薄口醤油、ブツト、牛乳	小豆 ミルクゼリー	茹で小豆 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
11 (木) 24 (水)	426	ポーク カレーライ ス	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋 ピーマン、トマト缶、コンソメ、カレールーウ キャノーラ油、牛乳	おくらとわかめサラダ 豆腐入りコンソメスープ	ツナ、おくら、胡瓜、トマト、かつわかめ、すし酢 醤油、三温糖、ごま油、ブツト、人参 絹豆腐、玉ねぎ、コン、卵、パセリ、あごだし、コンソメ	にんじん ゼリー	にんじん りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
12 (金) 23 (火)	462	ごはん		ミートローフ きんぴらごぼう 味噌汁	牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、にんじん、豆腐、コン グリーンピース、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょう キャノーラ油、ケチャップ、ソース、三温糖、片栗粉 鶏肉、ごぼう、にんじん、干し椎茸、ピーマン キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん ブツト じゃが芋、玉ねぎ、えのき茸、薄揚げ、ねぎ 昆布だし、あごだし、味噌	プリン		牛乳
30 (火)	405	中華丼	ごま油、にんにく、人参、豚肉 白菜、干し椎茸、あごだし 三温糖、塩、醤油、木綿豆腐 片栗粉、チンゲン菜	すまし汁	ブツト ささみ、玉ねぎ、人参、しめじ、はんぺん、ねぎ あごだし、塩、薄口醤油、昆布だし	フルーツ ゼリー	パイ缶 リンゴジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
31 (水)	397	ごはん	精白米	煮魚 キャベツ卵とじ 味噌汁	魚、生姜、醤油、三温糖、酒、みりん、片栗粉 鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャノーラ油、醤油、三温糖、塩、卵、ブツト 南瓜、えのき茸、玉ねぎ、薄揚げ、ねぎ、昆布 あごだし、味噌	豆乳ゼリー	豆乳 リンゴジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳

★材料の都合により、献立や食材を変更する場合があります。