



# 7月こんだて表



令和5年7月号  
日野町教育委員会

| 日曜日 | スプーン | 献立名  | 体をつくるたべもの                                 | ねつや力になるたべもの                                     | 体のちょうしをととのえるたべもの   |
|-----|------|--|---|---|--|
| 3月  |      | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>じゃがいものそぼろに<br>ひややっこ<br>もやしのこまあえ                  | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>とうふ                     | ごめ・おおむぎ<br>じゃがいも・さとう・でんぶん<br>ごま                 | たまねぎ・にんじん・あかこんにゃく・えだまめ<br>もやし・プロッコリー                                       |
| 4火  |      | ごはん・ぎゅうにゅう<br>とりのからあげレモンあじ<br>たいこんなんマル<br>はるさめスープ                | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ワカメ・とうふ                 | ごめ<br>でんぶん・あぶら・さとう<br>ドレッシング<br>はるさめ・ごまあぶら      | レモン<br>たいこん・きゅうり・にんじん<br>たまねぎ・にんじん   |
| 5水  |      | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>サケのマヨやき<br>くきワカメのきんびら<br>かほちゃんのみぞしる              | ぎゅうにゅう<br>サケ<br>くきワカメ・ふたにく<br>とうふ・あぶらあげ   | ごめ・おおむぎ<br>マヨネーズ<br>さとう・あぶら                     | あかこんにゃく・にんじん<br>かほちゃん・たまねぎ・にんじん・ねぎ   |
| 6木  |      | ソフトめん・ぎゅうにゅう<br>たいわんせそばふう<br>パイナップルケーキ<br>プロッコリーサラダ              | ぎゅうにゅう<br>ふたにく・だいす<br>とうにゅう               | ソフトめん<br>ごまあぶら・でんぶん<br>ホットケーキミックス・あぶら<br>ドレッシング | にんにく・しいたけ・たまねぎ・ねぎ・たいこん<br>パイナップル<br>プロッコリー                                 |
| 7金  |      | ごはん・ぎゅうにゅう<br>ほしのハンバーグ<br>キャベツサラダ<br>そうめんじる<br>たなばたゼリー           | ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>とりにく・かまぼこ              | ごめ<br>さとう<br>ドレッシング<br>そうめん<br>ゼリー              | きゅうり・キャベツ<br>にんじん・たまねぎ・ねぎ  |
| 10月 |      | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>まーぼーなす<br>えびしゅうまい<br>あじつけきゅうり                    | ぎゅうにゅう<br>ふたにく                            | ごめ・おおむぎ<br>さとう・でんぶん・あぶら<br>えびしゅうまい<br>ごまあぶら・さとう | なす・ねぎ・たまねぎ・にんにく・しょうが<br>きゅうり   |
| 11火 | 勺子   | コッペパン・ぎゅうにゅう<br>ひのなづけいりコロッケ(はっぱ)<br>キャベツとツナのサラダ<br>とりにくといたずのトマトに | ぎゅうにゅう<br>ツナ<br>とりにく・だいす                  | パン<br>コロッケ・あぶら<br>ドレッシング<br>さとう・オリーブあぶら・じゃがいも   | キャベツ・プロッコリー<br>たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく  |
| 12水 |      | ごはん・ぎゅうにゅう<br>アジのしおこうじやき<br>ひじきののために<br>ぶたじる                     | ぎゅうにゅう<br>アジ<br>ひじき・だいす・さつまあげ<br>とうふ・ふたにく | ごめ<br>あぶら・さとう                                   | あかこんにゃく・さやいんげん<br>にんじん・はくさい・たまねぎ・ごぼう・ねぎ                                    |
| 13木 | 勺子   | キャロットピラフ<br>ぎゅうにゅう<br>はなやさいのサラダ<br>チキンのクリームに                     | ウインナー・とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく・ぎゅうにゅう       | ごめ<br>ドレッシング<br>あぶら・じゃがいも・ルウ                    | にんじん・どうもろこし・赤ビーマン<br>プロッコリー・カリフラワー   |
| 14金 |      | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>ささみフライ<br>カリカリあえ<br>きりほしたいこんのみぞしる                | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とうふ・あぶらあげ               | ごめ・おおむぎ<br>ごむぎこ・パンこ・あぶら                         | キャベツ・こまつな・つぼづけ<br>きりほしたいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ                                    |
| 18火 |      | ミニコッペパン・ぎゅうにゅう<br>やきそば<br>オリヴィエサラダ                               | ぎゅうにゅう<br>ふたにく                            | パン<br>やきそばめん・あぶら<br>じゃがいも・マヨネーズ・まめ              | キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし<br>きゅうり・どうもろこし  |
| 19水 | 勺子   | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>なつやさいカレー<br>フレンチサラダ<br>ひのなあまずづけ                  | ぎゅうにゅう<br>ふたにく                            | ごめ・おおむぎ<br>あぶら・ルウ<br>ドレッシング                     | ひのなちゃんの日<br>にんにく・しょうが・たまねぎ・スッキニーナス・トマト・かぼちゃ<br>キャベツ・プロッコリー・どうもろこし<br>ひのなづけ |

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。▣スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。お願い：小学校の7月分の給食費の口座振替日は、7月25日(火)です。6月分の再振替日は、7月10日(月)です。口座残高の確認をお願いします。

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えるとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。



### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 麻婆なす

### [作り方]

- なすは横半分に切り、4等分する。
- たまねぎは、みじん切り、ねぎは小口切りにする。
- 砂糖、しょうゆ、甜麺醤、料理酒、中華スープの素をあわせておく。
- 大きめのフライパンにごま油をひき、にんにく、しょうが、豚ミンチを入れて炒め、豆板醤、たまねぎを入れてさらに炒める。
- なすを加えて炒め、しんなりしてきたら水、③の調味料を入れ、ひと煮立ちしたら、味を見て火を止める。
- でんぶんを大さじ1の水で溶いたものを⑤に入れ、再び火をつけろみをつける。仕上げにねぎを入れる。
- ※なすは、でんぶんをまぶし、先に油で揚げてもおいしいです。



| [材料]    | 4人分    |
|---------|--------|
| 豚ミンチ    | 160g   |
| なす      | 3~4本   |
| たまねぎ    | 1個     |
| ねぎ      | 2本     |
| 砂糖      | 小さじ1   |
| しょうゆ    | 大さじ1   |
| 甜麺醤     | 大さじ2   |
| 豆板醤     | 少々     |
| 料理酒     | 小さじ1   |
| 中華スープの素 | 小さじ1/2 |
| ごま油     | 大さじ1   |
| 水       | 100ml  |
| でんぶん    | 大さじ1   |

## ピリ辛きゅうり

### [作り方]

- きゅうりは、1センチくらいの輪切りにし、塩をして30分くらい置く。
- 醜味料を鍋に入れ、沸騰させる。
- ごま油、砂糖、酢を加えて煮込む。自然に冷めるまで置く。

