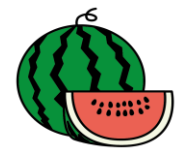
7月　献立表



令和５年７月号
中学校
日野町教育委員会

日 曜日	スプーン	献立名			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
３ 月		牛乳	ご飯	じゃがいもそぼろ煮 もやしのごま和え 冷ややっこ	ぶた肉 とうふ	牛乳	米 じゃがいも さとう でんぷん	ごま	にんじん　たまねぎ　こんにゃく　枝豆 ブロッコリー　もやし
４ 火		牛乳	麦ご飯	とりのからあげレモン味 大根ナムル はるさめスープ	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	米　大麦 さとう　でんぷん はるさめ	油 ドレッシング ごま油	レモン 大根　きゅうり　にんじん たまねぎ　にんじん
５ 水		牛乳	麦ご飯	さけのマヨ風味焼き 茎わかめのきんぴら かぼちゃのみそ汁	さけ ぶた肉 とうふ　油あげ　みそ	牛乳 茎わかめ	米　大麦 さとう	エッグケアマヨネーズ 油	赤こんにゃく　にんじん かぼちゃ　しめじ　たまねぎ　にんじん　ねぎ
６ 木		牛乳	ソフトめん	台湾まぜそば風 パイナップルケーキ ブロッコリーサラダ	ぶた肉　大豆 豆乳	牛乳	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙｼﾞｭｰｽ	ソフトめん 油　ごま油 油 ドレッシング	にんにく　大根　しいたけ　たまねぎ　ねぎ パイナップル ブロッコリー　**世界の味　台湾**
７ 金		牛乳	ご飯	星形ハンバーグ キャベツサラダ そうめん汁 たなばたゼリー	ハンバーグ とり肉　かまぼこ	牛乳	米　さとう そうめん	ドレッシング たなばたゼリー	**七夕献立** キャベツ　とうもろこし たまねぎ　にんじん　ねぎ
10 月		牛乳	ご飯	マーボーなす えびしゅうまい 味付けきゅうり	ぶた肉　みそ えびしゅうまい	牛乳	米 さとう　でんぷん	油 ごま油	なす　たまねぎ　にんにく　しょうが きゅうり
11 火		牛乳	コッペパン	日野菜入りコロッケ キャベツとツナのサラダ とり肉と大豆のトマト煮	ツナ とり肉　大豆	牛乳	コッペパン 日野菜入りコロッケ さとう　じゃがいも	油 ドレッシング オリーブ油	キャベツ　ブロッコリー たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく
12 水		牛乳	麦ご飯	あじの塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 豚汁	あじ さつまあげ ぶた肉　とうふ　みそ	牛乳 ひじき	米　大麦 さとう	油	赤こんにゃく　さやいんげん にんじん　はくさい　たまねぎ　ごぼう　ねぎ
13 木		牛乳	キャロットピラフ	ブロッコリーサラダ チキンのクリーム煮	ピラフの素(とり肉) とり肉　豆乳	牛乳	米 じゃがいも	ドレッシング ホワイトルウ	ピラフの素(にんじん　とうもろこし　赤ピーマン) ブロッコリー　カリフラワー にんじん　たまねぎ
14 金		牛乳	麦ご飯	ささみフライ かりかり和え 切り干し大根のみそ汁	とり肉 とうふ　油あげ　みそ	牛乳	米　大麦 小麦粉　パン粉	油	キャベツ　こまつな　つぼづけ 切り干し大根　たまねぎ　にんじん　ねぎ
18 火		牛乳	ミニコッペパン	スパゲティナポリタン オリヴィエサラダ	ウインナー	牛乳	コッペパン スパゲッティ　さとう じゃがいも ミックスビーンズ	オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	たまねぎ　ピーマン　にんじん　トマト　にんにく とうもろこし
19 水		牛乳	麦ご飯	夏野菜カレー フレンチサラダ 日野菜漬け	ぶた肉	牛乳	米　大麦	カレールウ ドレッシング	にんにく　たまねぎ　ズッキーニ なす　かぼちゃ　トマト キャベツ　ブロッコリー　とうもろこし 日野菜漬け　**ひのなちゃんの日**

★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：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ようとしています。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。

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。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など旬の野菜を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

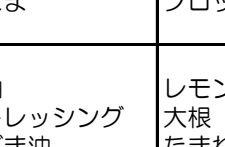
冷たい物の取りすぎに注意する

★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。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒にとりましょう。

麻婆なす



［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
にんにくおろし	小さじ1
しょうがおろし	小さじ1
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
でんぷん	大さじ1

［作り方］
①なすは横半分に切り、4等分する。
②たまねぎは、みじん切り、ねぎは小口切りにする。
③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。
④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。
⑤④になすを加えて炒め、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。
⑥でんぷんを大さじ1の水で溶いたものを⑤に入れ、再び火をつけとろみをつける。仕上げにねぎを入れる。
※なすは、でんぷんをまぶし、先に油で揚げてもおいしいです。

味付けきゅうり

［材料］4人分

きゅうり	2本
しょうゆ	大さじ1
本みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1

［作り方］
①きゅうりは、1センチくらいの輪切りにする。塩をして30分くらい置く。
②調味料を鍋に入れ、沸騰させる。
③きゅうりを熱湯でサッとゆで、②の調味料に漬け込む。自然に冷めるまで置く。