

7月 給食献立表

2015年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	水	ガーリックトースト 豚肉のオープン焼き ポテトサラダ レタスのスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン スキムミルク・干しえび 牛乳	食パン かたくり粉・じゃがいも マヨドレ・ごま・バター	にんにく・たまねぎ・にんじん セロリ・ピーマン・赤パプリカ きゅうり・しめじ・コーン・レタス オクラ・ヤングコーン	443kcal 20.3g
2	木	スパゲティナポリタン 豆腐サラダ キャベツのスープ フルーツ	ウインナー・厚揚げ プレスハム	スパゲティ・三温糖 ビーフン・オリーブ油・ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン トマト缶・バジル・きゅうり キャベツ・しめじ・トマト缶・バナナ もやし	440kcal 15.3g
3	金	ポークカレー ビーンズサラダ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク ベーコン・いわし缶・ツナ缶 ミックスビーンズ	米・サラダ油 マヨドレ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト缶・ゴーヤ・赤パプリカ セロリ・メロン・きゅうり・もやし	447kcal 16.1g
6	月	具だくさん牛丼 コーンサラダ フルーツ	牛もも肉・厚揚げ・スキムミルク	米・押麦・サラダ油・三温糖 かたくり粉・マヨドレ・ごま	干しいたけ・たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・白ねぎ・みずな・青しそ ヤングコーン・きゅうり・もやし だいこん・コーン・すいか	427kcal 14.7g
7	火	コーンラーメン 星のコロッケ きゅうりとにんじんのサラダ セタゼリー	ベーコン・干しえび・スキムミルク	ごま油・ごま・コロッケ・サラダ油 マヨドレ・セタゼリー ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ ねぎ・きゅうり・赤パプリカ コーン	491kcal 11.5g
8	水	にんじんパン 四角バーグ スパゲティサラダ きのこスープ 牛乳	あいびき肉・ベーコン スキムミルク・干しえび 油揚げ・高野豆腐 牛乳	にんじんパン・サラダ油 パン粉・かたくり粉 スパゲティ・マヨドレ・ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・しょうが きゅうり・ミニトマト・コーン・のり まいたけ・干しいたけ・きくらげ しめじ・チンゲンサイ・にら	532kcal 21.7g
9	木	炊き込みご飯 魚の香味焼き わかめの酢物 すまし汁	鶏胸肉・油揚げ あかうお・厚揚げ かまぼこ	米・三温糖・かたくり粉 ごま油・ごま	にんじん・だいこん・オクラ たまねぎ・青しそ・カットわかめ きゅうり・ねぎ・刻み昆布 干しいたけ・もやし	395kcal 20.6g
10	金	冷やしうどん 野菜のかき揚げ 豚肉のみそ炒め	鶏もも肉・厚揚げ・干しえび 豚もも肉・合わせ味噌・かつお節	干しうどん・ごま・ごま油 三温糖・かたくり粉・サラダ油 プレミックス粉	にんじん・オクラ・たまねぎ ごぼう・コーン・しょうが・ゴーヤ だいこん・ねぎ・青しそ	458kcal 20.4g
13	月	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツ	牛もも肉・厚揚げ・スキムミルク ウインナー	米・サラダ油・三温糖 ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・まいたけ ほしひじき・きゅうり・トマト缶 すいか・セロリ・コーン	437kcal 12.8g
14	火	ちゃんぽん シュウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび スキムミルク・赤味噌 シュウマイ	ごま・ごま油・かたくり粉 ちゃんぽん麺	たまねぎ・にんじん・きくらげ きゅうり・ミニトマト・もやし・バナナ コーン・キャベツ	407kcal 16.5g
15	水	ミルクパン えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ トマトのスープ 牛乳	スキムミルク・干しえび 牛乳	ミルクパン オリーブ油・マヨドレ サラダ油・スパゲティ えびフライ	ミニトマト・ゴーヤ・コーン・しめじ たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト缶 なす・みずな・パイン缶・黄桃缶	420kcal 13.3g
16	木	焼きそば もやしの酢の物 ほうれんそうスープ フルーツ	豚もも肉・ウインナー 干しえび	ごま・三温糖・ごま油・小麦粉 じゃがいも ちぢれ麺	キャベツ・たまねぎ・にんじん きざみのり・エリンギ・もやし ほうれんそう・しめじ・バナナ きくらげ・きゅうり	401kcal 13.7g
17	金	麦ご飯(ふりかけ付き) 魚のオープン焼き ゴーヤのおかかあえ 味噌汁	ウインナー・かつお節・厚揚げ 合わせ味噌・干しえび さつま揚げ さば	米・押麦・サラダ油 ごま油・かたくり粉・三温糖	ふりかけ・たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・ゴーヤ・もやし こまつな・刻み昆布・青しそ みずな・白ねぎ	447kcal 19.8g
21	火	ご飯 チンジャオロース こまつなのごまあえ わかめスープ	かまぼこ 牛もも肉・赤味噌・しらす かつお節・干しえび 魚肉ソーセージ	米・押麦・牛脂・ごま ごま油・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ピーマン 赤パプリカ・にら・こまつな・コーン 干しいたけ・しめじ・ねぎ・もやし カットわかめ・水煮たけのこ	413kcal 14.7g

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
22	水	玄米パン 豚肉のオープン焼き かぼちゃサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	豚もも肉・ウインナー・ベーコン スキムミルク 牛乳	かたくり粉・マヨドレ 三温糖・スパゲティ 玄米パン	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ かぼちゃ・きゅうり・赤ピーマン コーン・干しいたけ・みずな キャベツ・ピーマン	422kcal 19.1g
23	木	あんかけうどん コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・かつお節	干しうどん・三温糖 かたくり粉・ごま油・ごま コロッケ・サラダ油	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ みずな・干しいたけ・オクラ だいこん・ゴーヤ・コーン パイン缶・みかん缶・キウイフルーツ	406kcal 14.1g
24	金	ご飯 魚の味噌マヨ焼き にんじんサラダ 味噌汁	あかうお・スキムミルク ベーコン・油揚げ 干しえび・厚揚げ かつお節・合わせ味噌	米・三温糖・かたくり粉・薄力粉 マヨドレ・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン こまつな・もやし・青しそ・白ねぎ 刻み昆布・かぼちゃ コーン	431kcal 17.9g
27	月	スパゲティマトソース 鶏の香味焼き フルーツ	鶏もも肉・鶏胸肉 厚揚げ・干しえび	スパゲティ・じゃがいも・サラダ油 かたくり粉・マーマレード	たまねぎ・にんじん・なす・赤パプリカ みずな・セロリ・ピーマン エリンギ・トマト缶 パイン缶・黄桃缶	445kcal 21.5g
28	火	コーンパン バーグフライ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	スキムミルク・ベーコン 干しえび・ウインナー ハンバーグ 牛乳	薄力粉・パン粉・サラダ油・マカロニ マヨドレ・ごま コーンパン	きゅうり・にんじん・赤パプリカ たまねぎ・レタス・ほうれんそう コーン・しめじ・セロリ	506kcal 16.9g
29	水	ビーフカレー キャベツのごまあえ フルーツ ーロゼリー	牛もも肉・スキムミルク 油揚げ・厚揚げ・しらす 焼き竹輪	米・サラダ油・じゃがいも・三温糖 ごま油・ごま・ーロゼリー	たまねぎ・にんじん・しめじ・なす グリーンピース・キャベツ・みずな 赤パプリカ・すいか	502kcal 17.7g
30	木	冷やしラーメン ごぼうと鶏肉の炒め煮 フルーツ	干しえび・鶏もも肉・厚揚げ 焼き豚	ごま油・ごま 三温糖 ちぢれめん	もやし・たまねぎ・にんじん・きくらげ 赤パプリカ・コーン・ねぎ ごぼう・ピーマン・バナナ	403kcal 15.7g
31	金	わかめご飯 魚の野菜あんかけ オクラ納豆 すまし汁	しらす干し・あかうお・納豆 干しえび・厚揚げ・油揚げ かまぼこ	米・押麦・ごま・かたくり粉・三温糖 ごま油	にんじん・たまねぎ・赤パプリカ コーン・青しそ・もやし・干しいたけ 刻み昆布・しめじ・白ねぎ オクラ・わかめ	415kcal 20.8g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★いのみ学園における目標摂取基準★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
★今月の平均給与栄養量★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
438 kcal	16.8 g	14.9g	183 mg	2.0mg	195 μg	0.28 mg	0.23 mg	26 mg	4.7 g	1.8 g

7月7日は七夕です ★★

今ではほとんどの人が知っている七夕。その由来は中国から伝わった宮中行事と「織姫と彦星の物語」が結びつけられたことで生まれたといわれています。



短冊に願い事をかくようになったのはなぜ？

これは裁縫や習字の上達を星に祈るとかなうという中国の習わしからきているようです。また、短冊を笹の葉に吊すようになったのは笹や竹などは、まっすぐに伸びることから魔除けになると考えられていたためその習慣がはじまったとされています。

七夕にそうめんを食べる由来

そうめんのルーツは、中国伝来の「索餅」(さくべい)という小麦粉料理です。7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせるという伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられました。やがて、索餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになりました。

参考:日本の行事・暦ホームページ