

7月



学校給食献立予定表



秋田市立旭北小学校

学校給食目標

あとかたづけを上手にしよう

※牛乳は毎日つきます

日	曜	主食	スプーン	献立名
1	月	麦ごはん	○	肉みそ丼 即席漬 セタ汁
2	火	麦ごはん	○	チキンカレー 温野菜
3	水	ごはん		かつおメンチカツ 煮浸し みそ汁
4	木	麦ごはん		豚の角煮 もやしチャンプルー もずくスープ
5	金	パン		マーマレード 星形コロッケ カリフラワーのソテー ミネストローネ
8	月	麦ごはん		いか天ぷら ミニしょうゆ ハムと野菜の炒め物 すまし汁
9	火	麦ごはん	○	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー
10	水	ごはん		さばみそ煮 ちくわと野菜の炒め物 みそ汁
11	木	麦ごはん	○	四川風小松菜丼 コーンスープ
12	金	パン		りんごジャム さわらフライ ラタトゥイユ コンソメスープ
16	火	麦ごはん	○	マーボー丼 小松菜のスープ
17	水	麦ごはん		豚肉のピリ辛煮 みそ汁
18	木	ごはん		いわし生姜煮 鶏肉とメンマの炒め物 みそ汁

○ 印はスプーンが付きます

夏バテを防ぐ！食事ポイント

1 偏った食事をしない

そうめんなど、あっさりした食事ばかりでは栄養バランスが偏ってしまいます。主食、主菜、副菜をそろえて、栄養バランスを整えましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多く含まれている食べ物を積極的にとりましょう。

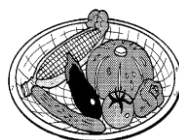
3 冷たいものを食べすぎない

暑くて冷たい物ばかりを食べたり飲んだりしていませんか？胃に負担がかかるので、冷たい物を食べすぎないようにしましょう。



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあります。夏野菜には、ビタミン類や水分が豊富に含まれています。また、旬の野菜は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



今年度は朝食におすすめの献立を紹介しています。



～朝食におすすめの献立～

○●ハムと野菜の炒め物●○

◇材料4人分◇

ハム・・・ 50g コンソメ（顆粒）・・・ 小さじ1/2
 チンゲン菜・・・ 80g 塩こしょう・・・ 少々
 キャベツ・・・ 160g
 にんじん・・・ 40g
 サラダ油・・・ 小さじ1



◇作り方◇

- ①ハムは短冊切りにする。
- ②チンゲン菜、キャベツも短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ハム、にんじんを炒める。キャベツ、チンゲン菜を加え、さらに炒める。
- ④コンソメで調味し、塩こしょうで味を調えたら完成。

★チンゲン菜は、骨を強くするカルシウムや夏バテを防ぐビタミンCを多く含みます。

★チンゲン菜は、クセが少ない野菜なので、様々な料理に使われます。