

令和4年

7月献立予定表

(小B班)

倉敷市立第三福田小学校

月 火 水 木 金

献立によせて

梅雨が明ければ、暑い夏も本格的になります。暑さが厳しくなると、子どもたちの食欲も低下し、給食も残りがちになります。暑いこの時期こそ、バランスのよい食事をとり、元気に過ごしてほしいものです。今月は、調理の味つけや色どりを工夫して、子どもたちの食欲が増すようなメニューをとり入れています。ご家庭でも酢や香辛料を上手に使用して、食欲が増すような味つけを工夫してみませんか。

** 紹介メニュー **

夏野菜のカレーライス

暑くて食欲のない時は、香辛料や酢を使った料理がおすすめです。ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜を使ったカレーライスは、暑い夏にぴったりの一品です。

【材料】(4人分)

ごはん	4人分	塩・こしょう	少々
牛肉(うす切り)	200g	カレー粉	小さじ1/2
にんにく	1片	チキンブイヨン	8g
しょうが	1片	★ウスターソース	大さじ1
たまねぎ	240g	★しょうゆ	小さじ1
じゃがいも	80g	★ケチャップ	大さじ1
かぼちゃ	120g	★カレールウ	50g
なす	80g		
さやいんげん	30g		
サラダ油	小さじ1		

【作り方】

- ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃは角切り、なすは半月切りにする。さやいんげんは2cmに切る。
- ③鍋で油を熱し、にんにく、しょうがを加えて炒め、香りがたったら、牛肉を加え、さらに炒める。塩・こしょう、カレー粉、も加える。
- ④たまねぎ、じゃがいもを入れてよく炒め、水とチキンブイヨンを加える。
- ⑤じゃがいもがやわらかくなったら、かぼちゃ、なすを入れて、煮えたら★を加えて味を整える。
- ⑥最後に塩ゆでしたさやいんげんを加えて仕上げる。

7月の栄養価

エネルギー574kcal

たんぱく質25.7g



4 半夏生にちなんで

ごはん
牛乳
かぼちゃのそぼろ煮
たこの酢の物
ひじきのり佃煮

5

パン 牛乳
豚肉の
トマトジンジャーソースかけ
粉ふきいも
ビーンズスープ

6

ビビンバ
牛乳
わかめスープ

7 季節の料理

中華麺(冷麺風)
牛乳
ホキと大豆のチリソースあえ
冷凍黄桃

1

ごはん
牛乳
豚キムチ豆腐
もやしのナムル

8 七夕にちなんで

ごはん
牛乳
若鶏の梅みそ焼き
きんぴら
そうめん入りすまし汁

11 季節の料理

夏野菜のカレーライス
牛乳
海藻サラダ
冷凍みかん

12

ツナサンド
牛乳
トマトスープ
小魚のカレーがらめ(個袋)

13 季節の料理

ごはん
牛乳
さけの塩こうじ焼き
みょうが入り酢の物
なすのみそ汁

14

豚丼
牛乳
くきわかめの和え物

15 季節の料理

玄米入りごはん
牛乳
あじの南蛮漬け
キャベツのあえもの
とうがん汁

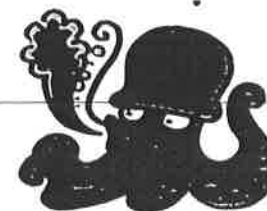
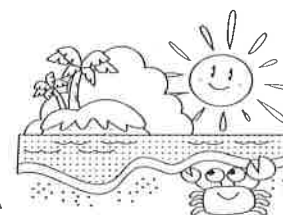


夏休みも早寝・早起き・朝ごはんを意識して過ごしましょう！

朝ごはんは心と体にとって、とても大切です。朝起きて光をあびると、まず心が目覚めます。

そして、朝ごはんを食べることで、手を動かし、食べ物のにおいや味を感じ、よくかんで口を動かすので頭のはたらきを活発にします。また、食べ物を飲みこんで、おなかの中で消化・吸収されると、いろいろな成分が体に送られて、活動が活発になります。そうすると、体温が上がり、やる気や体の活力が高まるのです。

1日を元気で活動的に過ごすには、朝食をきちんと食べることが大切です。夏休みは生活リズムが崩れがちです。しっかり早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活しましょう。



献立は材料その他の都合により変更することがあります。