

令和5年

7月献立予定表

名古屋市立第三福田小学校

月	火	水	木	金	
献立によせて 暑さが厳しくなると、子どもたちの食欲も低下し、給食も残りやすくなります。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。	3 ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル	4 パン 牛乳 チリコンカン フライドポテト オレンジ	5 季節の料理 (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	6 中華麺(冷麺風) 牛乳 変わり揚げ 冷凍黄桃	7 季節の料理 (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
* * 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。ご家庭でもぜひお試しください。	10 地場産物を使用した料理・季節の料理 ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き キャベツとじゃこの炒め物 なすのみぞ汁	11 ツナサンド 牛乳 トマトスープ 棒チーズ	12 季節の料理 夏野菜のカレーライス 牛乳 コーンのサラダ 冷凍みかん	13 ごはん 牛乳 ホイコーロー [®] 中華スープ 杏仁ムース	14 地場産物を使用した料理・季節の料理 玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け こまつなと昆布の炒め煮 とうがん汁
【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	17 海の日	18 パン 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ			7月の栄養価 エネルギー 583kcal たんぱく質 26.2g
【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、香りがたつたら、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。		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内に送られて、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。			