

令和3年7月分 献立表(保育園)

西尾市一色学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | |
|----|---|-----------------------------|---|-----------------------|----------------|---|----------------------------------|------------------|--|
| | | | 【赤】体をつくる | | 【緑】体の調子を整える | | 【黄】エネルギーになる | | |
| | | | 1群 魚・肉・大豆 大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物・きのこ | 5群 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 1 | 木 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | ぶたにくのスタミナいため | ぶたにく | | にら にんじん | たまねぎ しょうが にんにく | さとう | ごまあぶら | |
| | | ゆかりキャベツ | | | しそ | キャベツ | | | |
| | | なすのみそしる | とうふ あぶらあげ みそ | わかめ | ほうれんそう | なす こんにやく | | | |
| 2 | 金 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | さばのぎんがみやき | さば みそ | | | | さとう こめこ | | |
| | | こまつなのごまネーズあえ ●ノンエッグマヨネーズ | | | こまつな | とうもろこし キャベツ | | ごま ノンエッグマヨネーズ | |
| | | とうがんじる | とりにく あぶらあげ | | にんじん はねぎ | とうがん しいたけ | でんぷん | | |
| 5 | 月 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | とりにくのてりやき | とりにく | | | | さとう | | |
| | | ひじきとだいのための | だいず ツナ | ひじき | | | さとう | | |
| | | キャベツのみそしる | なまあげ みそ | | にんじん はねぎ | キャベツ えのきたけ | | | |
| 6 | 火 | ★たなばた こんだて★ | | | | | | | |
| | | すめし |  | | |  | ごはん さとう | | |
| | | ちらしずしのぐ | ツナ | | にんじん | しいたけ かんぴょう たけのこ | さとう | | |
| | | ★あじフリッター(2こ) | あじ | オキアミ あおさ | | | こむぎこ でんぷん さとう こめこ | あぶら | |
| 7 | 水 | ロールパン | | | | | パン | | |
| | | パンプキンオムレツ | たまご とりにく | | かぼちゃ | | でんぷん さとう | | |
| | | カラフルサラダ ●イタリアンドレッシング | | | パプリカ | キャベツ | | ドレッシング | |
| | | コーンスープ | ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん | とうもろこし たまねぎ | じゃがいも | バター | |
| 8 | 木 | わかめごはん | | わかめ | | | ごはん | | |
| | | えだまめコロッケ | | | | えだまめ たまねぎ | じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん | あぶら | |
| | | わふうサラダ ●わふうドレッシング | | | | キャベツ とうもろこし きゅうり | | ドレッシング | |
| | | とりにくとかぼちゃのみそしる | とりにく とうふ みそ | | かぼちゃ | えのきたけ ごぼう | | | |
| 9 | 金 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | マーボーなす | なまあげ みそ ぶたにく | | にんじん はねぎ | なす たまねぎ たけのこ しいたけ | さとう でんぷん | ごまあぶら | |
| | | えびしゅうまい(2こ) | えび たら | | | たまねぎ | パンこ でんぷん こむぎこ | | |
| | | もやしのサラダ ●こうみしおドレッシング | | | | もやし きゅうり | | ドレッシング | |
| 12 | 月 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | いわしのはっちょうみそに | いわし みそ | | はねぎ | | さとう | | |
| | | きゅうりのサラダ ●わふうドレッシング | | | | キャベツ きゅうり | | ドレッシング | |
| | | にくじゃが | ぶたにく はんぺん | | にんじん さやいんげん | こんにやく たまねぎ | じゃがいも さとう | | |



※七夕給食は、当日の主食がパンのため、前日に行います。

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。

令和3年7月分 献立表(保育園)

西尾市一色学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | |
|----|---|-----------------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------------|------------------------|-------------|
| | | | 【赤】体をつくる | | 【緑】体の調子を整える | | 【黄】エネルギーになる | |
| | | | 1群 魚・肉・大豆 大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物・きのこ | 5群 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 |
| 13 | 火 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | | にくだんごのあまずあんかけ(1こ) | とりにく | | | たまねぎ | さとう パンこ | |
| | | ちゅうかサラダ ●ナムルドレッシング | | | | だいこん きゅうり | | ドレッシング |
| | | はっぼうさい | ぶたにく えび いか | | にんじん | キャベツ たけのこ しいたけ | さとう でんぷん | |
| 14 | 水 | むぎごはん | | | | | むぎごはん | |
| | | なごやコーチンのなつやさいカレー | なごやコーチン | | かぼちゃ トマト ピーマン | ズッキーニ なす たまねぎ | | カレールー |
| | | フルーツあえ | | | | もも パイン みかん | ゼリー | |
| | | キャンディーチーズ(2こ) | | チーズ | | | | |
| 15 | 木 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | | ★とりにくのおろしソースかけ | とりにく | | | だいこん | でんぷん さとう | あぶら |
| | | ごまあえ | | | にんじん | キャベツ | さとう | ごま |
| | | きりぼしだいこんのみそしる | とうふ みそ | | こまつな | ごぼう こんにやく きりぼしだいこん | | |
| 16 | 金 | しらたまうどん | | | | | めん | |
| | | ミートソース | ぎゅうにく | | にんじん | たまねぎ グリーンピース | さとう | ハヤシルウ |
| | | ベーコンポテト | ベーコン | | | | じゃがいも | バター |
| | | れいとうみかん | | | | みかん | | |



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織り姫が紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツル喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物です。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なるので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

※七夕給食は、当日の主食がパンのため、前日に行います。

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。