

# 平成29年 7月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
7月31日 なすと豚肉の みそ炒め しらすときゅうりの 酢の物 春雨スープ オレンジ	 <div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>※食物アレルギー表示について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵→[卵]</li> <li>・ナッツ類→[ナ]</li> <li>・鮭→[鮭]</li> <li>・えび→[え]</li> <li>・かに→[か]</li> <li>・そば→[そ]</li> <li>・ごま→[ご]</li> </ul> </div> <p>毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p>				1日 鶏肉のカレー揚げ 夏野菜と豆腐の サラダ なすと大葉の みそ汁 キウイ
3日 豚肉と豆腐の 青じそ炒め キャベツときゅうりの ごま酢和え じゃが芋とインゲン のみそ汁 オレンジ	4日 夏野菜カレー 福神漬け 海藻サラダ 牛乳 バナナ	5日 鮭の甘塩焼き ひじきのとほろ煮 アスパラと玉ねぎの みそ汁 キウイ	6日 じゃが芋と鶏肉の ごま煮 春雨の中華和え なめこと豆腐の みそ汁 ゼリー	7日 七夕誕生会 七夕そうめん[卵] 星のハンバーグ 枝豆 フライドポテト スイカ フチシュークリーム	8日 マーボーなす 3色ナムル 夏のカラフルスープ スイカ
10日 なすと豚肉の みそ炒め しらすときゅうりの 酢の物 春雨スープ オレンジ	11日 ネバネバ丼 こうや豆腐の 卵とじ[卵] わかめスープ バナナ	12日 きすの天ぷら もやしのサラダ 大根ともずくの みそ汁 キウイ	13日 シューマイ 水菜とツナの ゴマ酢和え キャベツとえのきの みそ汁 ヨーグルト	14日 わかめとささみの 冷やしうどん さつまいもの天ぷら ポリポリきゅうり ももの缶詰め	15日メモリアル旅行 
17日 海の日 	18日 ぶたたま丼 小松菜とベーコンの サラダ トマトと卵のスープ [卵] スイカ	19日 じゃが芋と鶏肉の ごま煮 春雨の中華和え なめこと豆腐の みそ汁 スイカ	20日 手作り弁当 	21日 キーマカレー 福神漬け 海藻サラダ 千ゲン菜と かにかまのスープ [か] バナナ	22日 ムネ肉の竜田揚げ 夏野菜と豆腐の サラダ なすと大葉の みそ汁 ゼリー
24日 豚肉と豆腐の 青じそ炒め キャベツときゅうりの ごま酢和え じゃが芋とインゲン のみそ汁 オレンジ	25日 丑の日 さんまのひつまぶし 切り干し大根の 炒め煮 ポリポリきゅうり 夕顔とベーコンの スープ バナナ	26日 いわしフライ ひじきの レモンサラダ 大根としめじの みそ汁 オレンジ	27日 冷やし中華[卵] 夕顔の煮つけ バナナ	28日 マーボーなす 3色ナムル 夏のカラフルスープ ヨーグルト	29日 玄米パン ハンバーグ マカロニサラダ[卵] コーンスープ キウイ・缶詰め

**【給食だよ！】** ~野菜をたくさん食べましょう~ この時期になると、トマトやなす等、色鮮やかな野菜が目をはびきます。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源で、健康の維持、増進に不可欠な食品です。最近の研究では、野菜に含まれる成分の総合的な作用が、循環疾患やがんの予防に効果的であると考えられています。健康的な食生活を送る為に、野菜を好きになり沢山食べる方法をお伝えします。

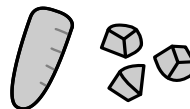
\*\*\*調理の工夫でおいしく食べる\*\*\*

●切り方の工夫

- ・ピーマンは繊維にそって切ると苦みが少なく食べやすい



- ・にんじんは大きく切ると柔らかく煮えておいしい



- ・繊維を断ち切ることで柔らかく甘みを感じやすくなる



●調理方法の工夫

- ・蒸し煮にすることで、ふっくらしっとりしておいしい



- ・油であげることで、おいしい



- ・煮詰めることで、うまみ凝縮



ご家庭では、新鮮な野菜選びと調理の工夫で、毎日の食事に”野菜”をたくさん取り入れましょう。