

令和4年7月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	金	ごはん 白身魚レモンしょうゆ焼き 吉野汁 牛乳 磯和え	牛乳 鶏肉 シルバーレモン醤油漬 のり	米 さとう さといも かたくり粉	こんにやく にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり
4	月	ごはん 焼肉 合わせみそ汁 牛乳 十六ささげの和え物 メロン	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 油揚げ	米 さとう	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ じゅうろくささげ にんじん キャベツ もやし メロン
5	火	ハイジ ミートボール ポトフ 牛乳 ツナサラダ	牛乳 ウインナー 味付け肉団子 まぐろフレーク	ハイジ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし
6	水	ごはん いわしの梅煮 とうがん汁 牛乳 お浸し ミニゼリーもも	牛乳 鶏肉 かまぼこ いわし梅煮 豆腐 油揚げ	米 ゼリー かたくり粉 さとう	干しいたけ とうがん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう もも
7	木	ごはん おおかふりかけ 牛乳 星型カツ 七夕汁 かりもりの浅漬け すいか	牛乳 おかふりかけ スターポークミンチカツ かまぼこ	米 揚げ油	はくさい えのきたけ みつば かりもり だいこん きゅうり すいか
8	金	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華 - しゅうまい ゆでとうもろこし	牛乳 ハム ポークしゅうまい	冷やし中華めん	にんじん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし
11	月	ごはん 鮭の塩焼き 白みそ汁 牛乳 和風ドレッシング和え	牛乳 油揚げ 豆腐 秋さけ塩焼き わかめ みそ チキン水煮	米 じゃがいも ドレッシング	はくさい ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし
12	火	ごはん にんじんごはん ハムカツ 牛乳 すまし汁 オレンジ	牛乳 まぐろフレーク 油揚げ ポロニアカツ かまぼこ 豆腐	米 サラダ油 さとう 揚げ油	にんじん たけのこ えだまめ 干しいたけ だいこん えのきたけ みつば オレンジ
13	水	ごはん カレーライス ポイルウインナー 牛乳 コーンサラダ ミニゼリーりんご	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも 米粉カレーウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし りんご
14	木	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん ごぼう入りつくね 枝豆	牛乳 チキン水煮 かまぼこ わかめ ごぼう入りつくね	冷やし白玉うどん	キャベツ きゅうり にんじん もやし えだまめ
15	金	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ 牛乳 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう かたくり粉 ごま油 米粉マカロニ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ なら とうもろこし もやし だいこん きゅうり
19	火	ごはん さばおかか煮 豚汁 牛乳 ゆかり和え 冷凍りんご	牛乳 豚肉 さば土佐煮 油揚げ みそ	米 さといも	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり 赤しそ粉 りんご

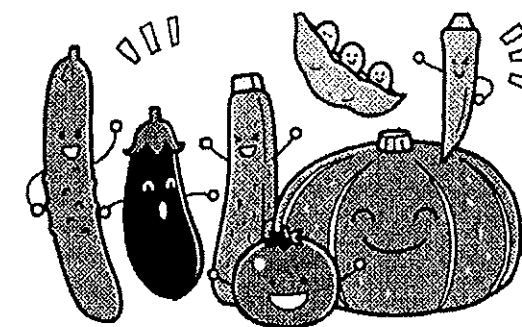
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

都合により献立を変更する場合があります。

夏野菜を楽しみましょう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、トマトやかぼちゃ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、なす、ズッキーニなどがあります。

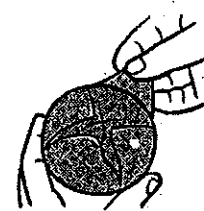
旬の野菜は、そうでない時に収穫したものより栄養価が高く、味がよいといわれています。おいしい旬の野菜を味わってみませんか。



野菜を食べやすくするポイント

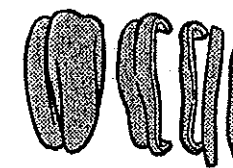
かたくてかめない、苦みがある、青臭いなど、野菜が苦手な理由を取り除いてあげることで、食べやすくなります。

●皮や種を取り除く



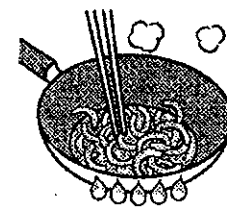
トマトなど、皮や種が口に残るのが苦手な場合は、湯むきしたり、ていねいに種を取ったりします。

●繊維にそって切る



ピーマンなどの苦みは繊維を断ち切ると出てくるがあるので、繊維にそって切ると苦みが出にくくなります。

●油でゆっくり炒める



独特の香りや辛みがある場合、油を使って弱火でじっくり炒めると、甘みやうまみが出て食べやすくなります。

●肉などといっしょに調理する



肉やベーコンで巻いて焼くなど、うまみのある食材と組み合わせると苦みや青臭さなどを感じにくくなります。

7月7日は七夕です

七夕は、織姫とけん牛（彦星）が1年に一度、天の川を渡って会える日で、中国の伝説がもとになった行事です。この日には、願いを短冊に書いて笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

