

令和6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	月	ごはん 牛乳	いわし梅煮 どさんこ汁 お浸し	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも さとう	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
2	火	冷やし中華めん 牛乳	冷やし中華 春巻き ゆでとうもろこし	牛乳 ハム 春巻き	冷やし中華めん 揚げ油	にんじん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし
3	水	ごはん 牛乳	豚丼 合わせみそ汁 磯和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ のり	米 さとう さといも	しょうが たまねぎ しらたき みつば だいこん ねぎ もやし はくさい ほうれんそう にんじん
4	木	ごはん 牛乳	星型ハンバーグ コーンスープ 和風サラダ	牛乳 星のハンバーグ ベーコン まぐろフレーク	米 さとう 米粉ホワイトルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ だいこん キャベツ きゅうり
5	金	ごはん 牛乳	ちらし寿司 天の川汁 さばおかか煮 すいか	牛乳 まぐろフレーク かまぼこ さばおかか煮	米	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ とうもろこし きゅうり はくさい えのきたけ みつば すいか
8	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	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 にら とうもろこし もやし だいこん きゅうり
9	火	ソフトめん 牛乳	ミートソースかけ オムレツ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ ハム	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし
10	水	ごはん おかかふりかけ 牛乳	ごぼう入りつくね 吉野汁 十六ささげのお浸し	牛乳 おかかふりかけ ごぼう入りつくね 豚肉 油揚げ	米 さといも さとう かたくり粉	にんじん だいこん ねぎ じゅうろくささげ はくさい もやし ほうれんそう
11	木	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンソース和え なすのみそ汁 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 かたくり粉 さとう 揚げ油	レモン なす だいこん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ こまつな 赤しそ粉
12	金	ごはん 牛乳	かきまわし 鮭の塩焼き 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 鶏肉 秋鮭塩焼き 油揚げ 豆腐	米 さとう サラダ油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん だいこん はくさい えのきたけ みつば オレンジ
16	火	ごはん 牛乳	肉団子 けんちゃん汁 新香和え	牛乳 味付け肉団子 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け
17	水	ごはん 牛乳	メンチカツ とうがん汁 しそひじき和え	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 ひじき	米 揚げ油 かたくり粉	とうがん ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし しその実
18	木	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やしうどん 豆腐の包み焼き きんぴらごぼう ミニゼリーマスカット	牛乳 チキン水煮 豚肉 かまぼこ わかめ はんぺん 和風炒り豆腐の包み焼き	冷やし白玉うどん さとう ごま油 ゼリー	キャベツ きゅうり もやし ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん ぶどう

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

おいしい夏野菜を味わいましょう

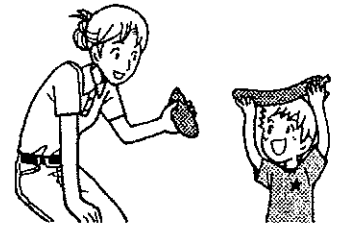
夏野菜は、夏に旬を迎える野菜のことで、きゅうりやトマト、かぼちゃ、ピーマン、なす、えだまめ、とうもろこし、オクラなどがあります。きゅうりやトマトは水分を多く含み、生のままでも手軽に食べられるので、暑い時季の水分補給にも役立ちます。

この時季においしい夏野菜を食べて、季節の味を楽しみましょう。



野菜を観察してみましょう

同じ種類の野菜でも、品種によって大きさや形、色など、見た目が大きく違うことがあります。見た目だけでなく、手触りや香り、味にも違いがあるかなど、子どもと一緒に比べてみましょう。そうすることによって野菜への興味・関心を育みます。



夏の食事…ビタミンB₁、ビタミンC不足に注意！

夏ばては、主にビタミンB₁というエネルギーの代謝に欠かせない栄養素の不足によって起こります。このビタミンB₁は、豚肉やレバー、大豆・大豆製品、ごま、玄米などの食べ物に多く含まれています。

また、ビタミンCは暑さなどによるストレスに対して抵抗力をつける作用があります。トマトやピーマンなどの野菜や柑橘系の果物、キウイフルーツなどに豊富です。

夏の食事では、このような食べ物を積極的にとるようにしましょう。

7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いのけん牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いたり笹に飾ります。また、夏野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

