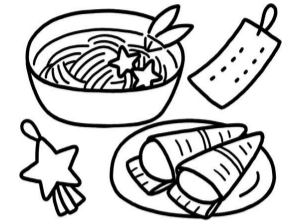




7月給食だより

あゆみ学園

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるようになりました。
急に暑くなるので、身体の調節機能が追いつかず、体調を崩しやすいです。
食事はできるかぎりしっかり摂るよう努め、水分補給もこまめにしましょう。



●水分補給●

子どもはもともと体温が高い傾向にあり、汗をかきやすいです。
身長が小さく地面に近いので、夏は地面からの熱を受けやすくなることも、汗をかきやすい一因です。
汗をかいたままだと、脱水症状を起こす可能性もあるので、こまめに適量の水分を補給しましょう。
一度にたくさんの冷たい水分をとらず、遊ぶ前後や寝る前後など、汗をかく前後に分けてとるのが
身体に負担がかかりにくく、水分補給のポイントになります。



●食欲がないときは・・・●

暑くなってくると、食欲が落ちてきます。
食べてくれないと、食事を作るのもおっくうになりがちですが、食欲増進の効果が
あるカレー味や、梅味、酸味をうまく利用してみましょう。
水分と酸味が含まれているフルーツやゼリーなどが食欲を刺激してくれる場合もありますね。
具たくさんにした麺類や丼物など、たんぱく質と野菜、炭水化物を一緒にとれる食べものを
取り入れて、栄養をバランス良くとれるように工夫してみましょう。

今月の給食では、ジャージャー麺や麻婆焼きそば（下記にレシピあります）、ポークカレーライス、
茄子ミートソース煮、ツナオムレツなどは一品で炭水化物、たんぱく質、野菜をとれます。

●夏野菜を食べよう！●

トマトや胡瓜、茄子などの野菜や西瓜など夏が旬の食べものは、暑さによるからだのほてりを取る
効果があります。また、利尿作用もあり、体内の不要なものを出してくれます。
野菜は炒めたり煮たりして火をとおすとカサが減り、食べやすくなって量も取りやすくなります。



★今月のレシピ★ 麻婆焼きそば










子ども一人分量	
焼きそば麺	1/4～1/3玉
ごま油	適量
豚ミンチ	15g～20g
豆腐	40g～50g
にんじん	10g～15g
生椎茸、にら	各5g～8g
にんにく、生姜	各適量
キャノーラ油(ごま油)	適量
赤味噌	1g
合わせ味噌	0.5g
醤油	0.5g
三温糖	0.5g
酒、片栗粉	適量
中華味の素(必要なら)	適量

作り方

- ①豆腐、にんじん、生椎茸は食べやすい大きさに切る。
にらは小口切り、にんにくと生姜はすりおろすかみじん切りにする。
 - ②焼きそば麺は食べやすい長さに切り、ザッと洗って水切りし、
ごま油で炒め、皿に盛る。
 - ③②とは別の鍋にごま油を入れ、にんにくと生姜を入れて火をつけ、
香りが出たら豚ミンチを入れて炒め、酒をふり、にんじんと生椎茸も
加えて炒める。
 - ④適量の水分を加え、煮立ったら三温糖を加え、赤味噌と合わせ味噌
を溶かし入れ、もう一度煮立ったら豆腐を加え、醤油で味を調べ、
必要なら中華味の素で味を整える。仕上げに、にらを入れて
一煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑤②に④をかけてできあがり。
- ※麻婆豆腐に他のきのこや玉ねぎなど、好みの野菜を加えても
おいしいです。

令和 5 年 7 月献立表

あゆみ学園

日	エネルギー	主 食		副 食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
3 (月) 24 (月)	401	ジャージャー麺	中華麺、キャノーラ油、豚ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、生姜、にんにく、干し椎茸、ごま油、赤味噌、三温糖、醤油、みりん、甜麺醬、片栗粉	切り干し大根サラダ チキンとわかめスープ	ツナ、切り干し大根、薄口醤油、胡瓜、にんじん、ごま、マヨネーズ ブナト 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、カットわかめ、ねぎ、あごだし、コンソメ	バナナ		ミックス ジュース
4 (火) 19 (水)	396	ごはん		魚豆腐クリーム焼き 茄子味噌炒め煮 春雨入りすまし汁	魚、塩、こしょう、コーン、しめじ、パセリ、キャノーラ油、絹豆腐、白味噌、片栗粉 ブナト 豚肉、茄子、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャノーラ油、味噌、三温糖、酒、みりん、片栗粉 鶏肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、カット	フルーツ ゼリー	パン缶 りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
5 (水) 18 (火)	(5日) 446 (18日) 437	(5日) わかめごはん (18日) ごはん	(5日) 精白米、わかめごはんの素 (18日) 精白米	ツナオムレツ 豚肉とごぼう甘辛煮 味噌汁	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、キャノーラ油、卵、牛乳、パセリ、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、片栗粉 ブナト 豚肉、春雨、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、生姜、キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん、いんげん 玉ねぎ、にんじん、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、あごだし、昆布だし、味噌	(5日) にんじん ゼリー (18日) オレンジ ゼリー	(5日) にんじん りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
6 (木) 21 (金)	499	食パン		かぼちゃグラタン ひじきマリネ チキンスープ	牛ミンチ、ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コンソメ、チーズ、生クリーム ブナト カニカマ、乾燥芽ひじき、酒、醤油、じゃが芋、胡瓜、もやし、すし酢、三温糖、ごま油、ごま 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、セリ、パセリ、あごだし、コンソメ	ヨーグルト ムース	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
7 (金) 20 (木)	419	ごはん		豚肉生姜焼き じゃが芋コンソメ煮 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、生姜、にんにく、醤油、三温糖、酒、みりん、キャノーラ油、片栗粉 鶏ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース バター、コンソメ ブナト 豆腐、大根、にんじん、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	チョコ バナナ プリン	バナナ 牛乳 生クリーム ネスレミロ 粉ゼラチン	牛乳
10 (月) 31 (月)	384	麻婆焼きそば	中華麺、ごま油、豚ミンチ、豆腐、にんじん、生椎茸、にら、にんにく、生姜、キャノーラ油、赤味噌、味噌、醤油、三温糖、酒、片栗粉、鶏がらスープ、ごま油	のりごま和え ポテトスープ	カニカマ、キャベツ、胡瓜、にんじん、もやし、セリ、のり佃煮、ごま、ごま油 ブナト ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、パセリ、あごだし、コンソメ	ヨーグルト		りんご ジュース
11 (火) 26 (水)	458	ポークカレー ライス	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん じゃが芋、ピーマン、りんご、 トマト水煮、にんにく、カレールウ、 キャノーラ油、牛乳	おくらとわかめサラダ 豆腐入りコーンスープ	ツナ、おくら、胡瓜、トマト、カットわかめ、すし酢、 醤油、三温糖、ごま油 ブナト 絹豆腐、玉ねぎ、コーン、卵、パセリ、あごだし、コンソメ	マーマ レード ゼリー	マーレード りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
12 (水) 25 (火)	451	食パン		茄子ミートソース煮 ジャーマンパンプキン 冬瓜スープ	牛ミンチ、茄子、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、 ピーマン、にんにく、キャノーラ油、トマト水煮、ケチャップ、 ソース、コンソメ、生クリーム、粉チーズ ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、キャノーラ油、にんにく、 コンソメ、パセリ 鶏肉、冬瓜、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、あごだし、 鶏がらスープ、薄口醤油	豆乳 ゼリー	豆乳 りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
13 (木) 28 (金)	410	ごはん		魚フライ ラタトゥイユ風 キャベツスープ	魚、塩、こしょう、小麦粉、卵、牛乳、パン粉、 キャノーラ油、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、片栗粉 茄子、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、 トマト水煮、オリーブ油、コンソメ、粉チーズ 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、 あごだし、鶏がらスープ	オレンジ		牛乳
14 (金) 27 (木)	494	ごはん		ミートローフ きんぴらごぼう 味噌汁	牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、にんじん、豆腐、コーン、 グリーンピース、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょう、 キャノーラ油、ケチャップ、ソース、三温糖、片栗粉 鶏肉、ごぼう、にんじん、干し椎茸、ピーマン、 キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん ブナト じゃが芋、玉ねぎ、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、 昆布だし、あごだし、味噌	小豆 ミルクゼリー	茹で小豆 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳

★材料の都合により、献立や食材を変更する場合があります。