

3 (月)	鶏肉と野菜の煮もの ひじき豆 みかん (冷)		●鶏肉と野菜の煮もの		こいくちしょうゆ 26	
	[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもどす。②けずりぶしでだし (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ (乾) 、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ひじき豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする) ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。[みかん (冷)]①みかんは1人1コずつである。		赤 鶏肉 39	赤 けずりぶし 1.17	水 52	
	エネルギー 808kcal たんぱく質 31.4g 脂質 18.6g 糖質 116.9g		料理酒 1.17	黄 ジャがいも 39	●ひじき豆	
			緑 たまねぎ 45.5	赤 大豆 (乾) 15.6	黄 ジャがいもでん粉 2.6	
かやくご飯			緑 にんじん 19.5	黄 なたね油 5.2	赤 ひじき 0.65	
			緑 さんどまめ (冷) 13	黄 砂糖 1.56	こいくちしょうゆ 26	
			緑 たけのこ (水煮) 13	●みかん (冷)	緑 みかん (冷) 80	
			緑 しいたけ (乾) 1.3	塩 0.26		
牛 乳			黄 砂糖 1.56	うすくちしょうゆ 3.9		
			みりん 0.65			
			塩 0.26			
			うすくちしょうゆ 3.9			
4 (火)	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり		●さけのつけ焼き		赤 けずりぶし 26	
	[さけのつけ焼き]①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②さけは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ (乾) はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ (乾) を加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉 (でん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつける。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 さけ (角) 60	赤 けずりぶし 26	水 169	
	エネルギー 710kcal たんぱく質 35.7g 脂質 15.0g 糖質 101.7g		料理酒 1.8	●とうがんの煮もの	赤 鶏肉 13	
			黄 砂糖 1.5	赤 鶏肉 13	緑 とうがん 45.5	
ごはん			こいくちしょうゆ 3	●みそ汁	緑 しょうが 0.52	
			黄 ジャがいも 26	黄 ジャがいも 26	緑 みりん 0.65	
			赤 うすあげ (冷) 6.5	赤 うすあげ (冷) 6.5	塩 0.13	
			緑 たまねぎ 32.5	緑 たまねぎ 32.5	うすくちしょうゆ 1.56	
牛 乳			緑 にんじん 13	緑 にんじん 13	黄 ジャがいもでん粉 0.65	
			緑 ブラックマッパもやし 13	赤 だしこんぶ 0.078	赤 けずりぶし 0.273	
			赤 わかめ (乾) 0.65	赤 けずりぶし 0.273	水 18.2	
			赤 赤みそ 13	●焼きのり	赤 焼きのり (袋) 1.25	
		赤 白みそ 5.2				
		赤 だしこんぶ 0.65				
5 (水)	パエリア ウィンナーとキャベツのスープ すいか		●パエリア		●ウィンナーとキャベツのスープ	
	[パエリア]①いかはゆでる。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、いか、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[ウィンナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[すいか]①すいかは1人1/64切ずつである。		赤 鶏肉 20	赤 ウィンナー 26	黄 ジャがいも 26	
	エネルギー 739kcal たんぱく質 32.9g 脂質 19.1g 糖質 100.8g		赤 いか 10	赤 いか 10	緑 キャベツ 39	
			黄 精白米 10	黄 精白米 10	緑 にんじん 19.5	
パン (基本配合以外)			緑 たまねぎ 15	緑 たまねぎ 15	緑 むきえだまめ (冷) 6.5	
			緑 赤ピーマン 5	緑 赤ピーマン 5	緑 マッシュルーム (水煮) 13	
			緑 トマト (缶) 4	緑 トマト (缶) 4	塩 0.39	
			緑 さんどまめ (冷) 3	緑 さんどまめ (冷) 3	こしょう 0.026	
牛 乳			緑 にんにく 0.2	緑 にんにく 0.2	うすくちしょうゆ 1.3	
			黄 オリーブ油 0.3	黄 オリーブ油 0.3	チキンブイヨン 1.95	
			ワイン (白) 1	ワイン (白) 1	水 169	
			塩 0.2	塩 0.2	●すいか	
		カレー粉 0.1	カレー粉 0.1	緑 すいか 56		
		チキンブイヨン 0.3	チキンブイヨン 0.3			
		水 8	水 8			
6 (木)	牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの		●牛丼		水 39	
	[牛丼]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[もやしとピーマンのごまいため]①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[大福豆の煮もの] (A：焼き物機)①大福豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる) (B：釜)①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)		赤 牛肉 52	●もやしとピーマンのごまいため	緑 ブラックマッパもやし 32.5	
	エネルギー 704kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.8g 糖質 102.8g		料理酒 1.56	赤 牛肉 52	緑 ビーマン 6.5	
			糸こんにゃく 19.5	糸こんにゃく 19.5	黄 綿実油 0.39	
ごはん			緑 たまねぎ 58.5	緑 たまねぎ 58.5	塩 0.13	
			緑 にんじん 13	緑 にんじん 13	こしょう 0.013	
			緑 青ねぎ 6.5	緑 青ねぎ 6.5	うすくちしょうゆ 1.04	
			緑 えのきたけ 13	黄 綿実油 0.65	黄 いりごま (白) 0.65	
牛 乳			黄 綿実油 0.65	●大福豆の煮もの	赤 大福豆 (乾) 7.8	
			黄 砂糖 1.95	赤 大福豆 (乾) 7.8	黄 砂糖 2.08	
			みりん 1.3	黄 砂糖 2.08	塩 0.13	
			塩 0.26	うすくちしょうゆ 3.9	うすくちしょうゆ 0.39	
		うすくちしょうゆ 3.9	こいくちしょうゆ 5.2	水 (焼き物機) 33	水 (釜) 20	
		赤 だしこんぶ 0.156	赤 けずりぶし 0.585			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

7 (金)	鶏肉のからあげ とうがんの中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの		●鶏肉のからあげ		塩	0.78
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[とうがんの中華スープ]①湯、豚骨スープをわかし、にんじん、とうがん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハムを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。[ツナとチンゲンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。		赤 鶏肉	65	こしょう	0.026
	エネルギー 868kcal たんぱく質 34.9g 脂質 36.3g 糖質 95.4g		緑 しょうが	0.7	うすくちしょうゆ	2.6
パン (基本配合以外)			緑 にんにく	0.7	豚骨スープ	16.9
			塩	0.4	水	152.1
			こしょう	0.03	●ツナとチンゲンサイのいためもの	
牛 乳			黄 ジャがいもでん粉	13	赤 ツナ缶	6.5
			黄 なたね油	10	緑 チンゲンサイ	26
			●とうがんの中華スープ		緑 コーン (冷)	6.5
			赤 ハム	13	黄 綿実油	0.26
			緑 とうがん	39	塩	0.13
			緑 たまねぎ	19.5	こしょう	0.013
			緑 にんじん	13	こいくちしょうゆ	0.39
			緑 にら	6.5		
10 (月)	豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため		●豚肉とじゃがいもの煮もの		●オクラの梅風味	
	[豚肉とじゃがいもの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[オクラの梅風味]①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[ツナっ葉いため]①ツナは十分に油をきる。だ		赤 豚肉	39	緑 オクラ	26
	いこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。		料理酒	1.17	緑 梅肉	0.65
ごはん			黄 ジャがいも	45.5	黄 砂糖	0.39
			つなこんにゃく	19.5	米酢	0.26
			緑 たまねぎ	39	うすくちしょうゆ	0.91
牛 乳			緑 にんじん	19.5	●ツナっ葉いため	
			緑 さんどまめ (冷)	13	赤 ツナ缶	19.5
			黄 砂糖	1.3	緑 だいこん葉 (乾)	1.3
			塩	0.26	黄 綿実油	0.39
			うすくちしょうゆ	3.25	料理酒	1.04
			こいくちしょうゆ	3.25	うすくちしょうゆ	0.91
			赤 けずりぶし	1.17	こいくちしょうゆ	0.65
			水	52	水	1.3
11 (火)	夏野菜のカレーライス キャベツときゅうりのサラダ みかんゼリー		●夏野菜のカレーライス		カレールウの素	
ごはん	[夏野菜のカレーライス]①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、セロリ、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[キャベツときゅうりのサラダ]①きゅうり、キャベツは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。		赤 牛肉	52	水	110.5
					●キャベツときゅうりのサラダ	
					緑 きゅうり	26
牛 乳					緑 キャベツ	19.5
					黄 砂糖	1.04
					塩	0.26
					ワインビネガー	1.04
					黄 綿実油	0.39
					●みかんゼリー	
12 (水)	鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ジャがいもとトマトのチーズ焼き グリーンアスパラガスとコーンのサラダ		●鶏肉とてぼ豆のスープ煮		●じゃがいもとトマトのチーズ焼き	
パン (基本配合)	[鶏肉とてぼ豆のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る) ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[じゃがいもとトマトのチーズ焼き]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。②①の材料、トマトをミニバットに入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。[グリーンアスパラガスとコーンのサラダ]①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。		赤 鶏肉	45.5	赤 ベーコン	5
					黄 ジャがいも	30
					塩	0.2
牛 乳					こしょう	0.01
					緑 トマト	15
					赤 細切りチーズ	4
					●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ	
					緑 グリーンアスパラガス	26
					緑 コーン (冷)	6.5
					黄 砂糖	0.65
					塩	0.39
					塩	0.13
りんごジャム					ワインビネガー	1.04
					黄 綿実油	0.39
					水	91

13 (木)	ゴーヤチャンプルー 五目汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ		●ゴーヤチャンプルー		緑 たけのこ（水煮）	13
	[ゴーヤチャンプルー]①にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[五目汁]①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[あつあげのしょうがじょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。		赤 豚肉 39 緑 ブラックマップもやし 26 緑 にがうり 9.1 塩 0.13 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 赤 かつおぶし（袋） 1		緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	エネルギー 709kcal たんぱく質 34.3g 脂質 19.4g 糖質 96.1g		●五目汁		赤 あつあげ（冷）	45.5
			赤 鶏肉 19.5 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26		緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.34	
14 (金)	なすのミートグラタン スープ ダイスゼリー（ぶどう）		●なすのミートグラタン		黄 パン粉 1.3 ※塩 0.5	
	[なすのミートグラタン]①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。小麦粉はふるって弱火で褐色になるまでからいりする。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、なすの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、小麦粉を加える。最後にマカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ダイスゼリー（ぶどう）]①ゼリーは1人45gずつである。		赤 牛ひき肉 19.5 赤 豚ひき肉 13 黄 マカロニ（エルボ） 3.9 黄 綿実油 0.13 緑 なす 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.13 黄 綿実油 0.65 ワイン（白） 1.04 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉（薄力粉） 3.9		●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン（白） 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン（冷） 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169	
	エネルギー 784kcal たんぱく質 34.0g 脂質 22.3g 糖質 105.4g				●ダイスゼリー（ぶどう）	緑 ゼリー（ぶどう） 45
18 (火)	チキントマトスパゲッティ キャベツのひじきドレッシング 発酵乳		●チキントマトスパゲッティ		うすくちしょうゆ 3.9 バジル 0.013 ※塩 1	
	[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。		赤 鶏肉 26 ワイン（白） 0.78 赤 ウインナー 19.5 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 52 緑 トマト（缶） 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.65 こしょう（粗挽） 0.039		●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 32.5 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52	
	エネルギー 632kcal たんぱく質 29.4g 脂質 17.7g 糖質 82.6g				●発酵乳	赤 発酵乳 70
19 (水)	豚肉のたつたあげ みそ汁 切干しだいこんのゆずの香あえ		●豚肉のたつたあげ		赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	[豚肉のたつたあげ]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[切干しだいこんのゆずの香あえ]①切干しだいこんは十分にもみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどす。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、あえる。		赤 豚肉 60 緑 しょうが 1.2 料理酒 1.8 こいくちしょうゆ 1.8 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 ●みそ汁 赤 とうふ（冷） 19.5 緑 たまねぎ 26 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13 緑 オクラ 6.5 緑 えのきたけ 13		●切干しだいこんのゆずの香あえ 緑 きゅうり 15 緑 切干しだいこん 4 黄 砂糖 1.1 塩 0.2 米酢 0.7 うすくちしょうゆ 0.6 緑 ゆず（果汁） 0.7	
	エネルギー 783kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.7g 糖質 110.4g					

黄：主にエネルギーになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）
赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）
緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

【パンの種類】
パン（基本配合）・・・コッペパン
パン（基本配合以外）・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン
パン（1／2）・・・1／2黒糖パン
◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

7月7日（金）

上手に水分をとろう

暑いときは、たくさん汗をかきます。私たちの体は、汗をかくことで体温を下げています。水分は一度にたくさんとるのではなく、こまめにとることが大切です。

激しい運動などで特に多く汗をかくときは、水分に加え塩分も補給しましょう。

7月13日（木）

ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは沖縄県の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、いろいろな食材をいためた料理です。

今日の給食は、夏が旬の野菜の「にがうり(ゴーヤ)」を使ったゴーヤチャンプルーです。

にがうり(ゴーヤ)には、ビタミンCが多く含まれています。

学校給食献立コンクール

大阪市では、小学校及び中学校及び義務教育学校を対象に、学校給食献立コンクールを実施しています。

学校給食献立コンクールは、食に関する指導の充実を図るための取組で、栄養バランスや食材の旬など健康や季節を考えた食事について学ぶ機会となっています。また、米飯を主食とした献立を作成することにより、日本型食生活への理解を深めることも目的としています。

昨年度は、小・中・義務教育学校合わせて218作品の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞2点が選ばれました。最優秀賞、優秀賞の献立は、今年度の学校給食として登場します。

6月の献立には、丸山小学校の昨年度6年1組の児童が考えた献立が登場しました。献立のねらいは、「低学年の子が見ても分かるように3色にそろえる工夫をしました。」です。