



# 7月よていにんだてひょう

平成21年6月  
網野学校給食セ

月	火	水	木	金
<p><b>夏野菜いっぱい</b></p> <p>夏野菜は使える期間が短いので、この7月にできるだけたくさん使いたいと思います。</p> <p>毎日の給食の中で夏野菜を見つけてください。</p>	<p>終業式 7月17日</p> <p>給食最終日 幼稚園 7月15日 小学校 7月17日 中学校 7月16日</p> <p>※エネルギーは小学校高学年の量です</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>若布ご飯</li> <li>コロッケ風春巻き</li> <li>五目煮豆</li> <li>キャベツのスープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 767kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>減量パン</li> <li>マーガリン</li> <li>冷やしうどん</li> <li>イカの中華風和え</li> <li>茹でとうもろこし</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 642kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>トビウオのラビゴットソー</li> <li>かぼちゃのサラ</li> <li>かきたま汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 72</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>茄子と鶏肉の南蛮漬け</li> <li>きゅうりのごま和え</li> <li>じゃが芋の味噌汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 735kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>イカのチリソース和え</li> <li>磯香和え</li> <li>コーンスープ</li> <li>七夕ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 681kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜のカレー</li> <li>麦ご飯、夏野菜カレー</li> <li>ツナときゅうりの酢の物</li> <li>冷凍ミカン</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 825kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターパン</li> <li>かぼちゃの挽肉焼き</li> <li>五目ビーフン</li> <li>フルーツ白玉</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 912kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>蒸し塩マスのマヨネーズソース</li> <li>きゅうりもみ</li> <li>じゃがいものそ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 74</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>ささみの甘酢あんからめ</li> <li>夏野菜のごま味噌和え</li> <li>にらたまスープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 731kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>鯖のチーズ焼き</li> <li>キャベツのごま酢和え</li> <li>かぼちゃの味噌汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 745kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードピラフ</li> <li>豚肉の梅ドレッシング和え</li> <li>冬瓜のスープ</li> <li>スイカ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 757kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>減量パン</li> <li>マーマレード</li> <li>蒸しシューマイ</li> <li>トマトの甘酢和え</li> <li>肉団子のスープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>幼稚園・小学校低学年1個 中学生以上は2個</p> <p>エネルギー 715kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>酢豚</li> <li>もやしの香味和え</li> <li>茄子の味噌汁</li> <li>メロンゼリー</li> <li>ヤクルトジョ</li> </ul> <p>エネルギー 70</p>

## 夏の健康作は食生活から...

暑い日が続いています。高温多湿な時期は、体の機能も低下し、疲れやすくなったり、食欲も落ちてしまいます。こういう時こそ、しっかり食べないと暑い夏は乗り切る体力がつかえません。

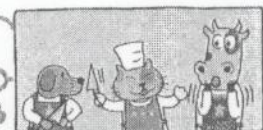
### ☆夏を元気に過ごすために☆

☆ 朝ご飯を  
しっかり食べましょう！  
脳にエネルギーも届き、頭もすっきり目覚めます。

☆ こまめに水分補給を  
しましょう！  
甘い飲み物で糖分の摂り過ぎないようにお茶や牛乳などを飲むようにしましょう！  
特にクラブなどで運動をしている人け

中学校は16日にジョアとゼリーがでます。  
牛乳の飲めない方には100%オレンジジュウ  
つきます。

### 献立紹介



かぼ  
も煮た  
では糖か  
ちょっと  
を変えて

### かぼちゃの挽肉焼き

材料 (4人分)			
かぼちゃ	250g	鶏ミンチ	80g
塩	少々	サラダ油	少々
とろけるチーズ		砂糖	小さじ
		しょう油	小さじ
		みりん	小さじ