



7月の献立



通常食

対応食

1日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・フリカッセ
- ・（乳製品・じゃがいも増量・トマト追加）
- ・パサリスバグティ
- ・キャベツとツナの炒め物
- ・キャロットラペ

2日(火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚じゃがカレー風味
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・千草焼き（平つくね）
- ・みそ汁

3日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・タツカルビ
- ・揚げきょうざ
- ・じゃがいもの炒め物
- ・香南の和え物

4日(木)



- ・米飯・牛乳
- ・鶏子丼
- ・（鶏肉・鶏肉増量・豆腐・心・糸こんにゃく追加）
- ・ちくわの赤しそ揚げ
- ・大根しるなの炒め物
- ・枝豆

5日(金)



- ・米飯・牛乳
- ・星型コロケ
- ・コーンソテー
- ・ホーランダー
- ・キャベツとえびのソテー
- ・（えび抜き・ベーコン追加）
- ・セタゼリー

通常食

対応食

8日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉の塩こうじから揚げ
- ・添え野菜
- ・厚揚げのおろしソースかけ
- ・なすの炒め物
- ・切り干し大根の酢の物

9日(火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・夏野菜カレー
- ・チキンナゲット
- ・れんこんソテー
- ・ヨーグルト（豆乳ブラマンジェ）

10日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・小松菜のごま和え
- ・おからの煮物
- ・人参とちくわの炒め煮
- ・みそ汁

7月の給食目標
食べ物の旬や地場野菜について知ろう

給食で使用する地場野菜



世界の料理

今月はヨーロッパ州

フランス



7・8月は2024年オリンピック・パラリンピック競技大会がフランス・パリを中心に開催されます！

フランスには、アルプス山脈のある冬が寒い東部、大西洋に面した比較的すずしくて湿気のある西部と北部、地中海に面した暖かくて乾燥した南部などさまざまな気候があり、郷土料理もたくさんあります。代表的なものは南フランスの魚介のスープ「フィッシュ・ポワソン」や南西部の白いいんげん豆と肉の煮込み「カスレ」などがあります。

日本の洋食としても食べられているオムレツやコロケはもともフランスから入ってきたものです。

1日(月) フリカッセ キャロットラペ

フリカッセは、「白い煮込み」という意味があります。生クリームやバターなどの乳製品を使った煮込み料理です。
キャロットラペの「ラペ」はフランス語で、おろし金を使ってすりおろすことを意味します。せん切りにした人参をオリーブオイルや酢・レモン汁などを使ったドレッシングで和えた人参サラダです。

7月の献立から

4日(木) 枝豆

夏に旬を迎える枝豆は、八尾市の特産品のひとつです。味の決め手となるアミノ酸と糖分は収穫から2日たつと半減してしまうため、鮮度が大事な野菜です。収穫してすぐに食べることができる地産の枝豆にはおいしさがつまっています。

地産地消



5日(金) セタ献立

夏の3つの明るい星を繋ぐとできる三角形を「夏の大きな三角」といいます。こ座のベガ（織姫星）、わし座のアルタイル（彦星）、はくちょう座のデネブからなります。セタ献立として、星型コロケと星に見立てたコーンソテーが登場します。メロン果汁のゼリーに、豆乳風味のゼリーとレモン果汁のゼリーを三層に重ねた星形カップのセタゼリーもつきます。

地場産物の良いところ

- 新鮮
地元でとれた収穫して間もない旬の野菜を食べることができる。
- 環境にやさしい
輸送の距離が縮まるため、排出ガスの削減につながる。
- 食文化
地域ならではの農産物を知ること、その地域の食文化を知ることができる。



夏の食生活のポイント

夏休みに入っても、暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をつくりましょう。

夏休み中も規則正しい生活を

○早寝や早起きをしよう

しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるようにしましょう。



○冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくなります。



○朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。毎日、しっかり食べましょう。



○こまめに水分をとりましょう

熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。普段の水分補給は水や麦茶を、大量に汗をかくときは、塩分と一緒に補給しましょう。



○栄養バランスのよい食事をとろう

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると自然と栄養バランスがとれます。

