



7月の献立



※対応食が通常食と異なる場合は赤字で記入しています。

通常食
対応食

1日(水)

- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・グラタン風
- ・(乳抜き-7/14日-対応初(1)使用)
- ・ツナマリネ
- ・コーンひじき
- ・ハインゼリー

2日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉の塩こうじから揚げ
- ・なすの炒め物
- ・チンゲンサイのソテー
- ・切り干し大根の酢の物

3日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・タツカルビ
- ・揚げ巻ようざ
- ・ツナとピーマンの炒め物
- ・香南の和え物

6日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さほのソース煮
- ・磯子ト
- ・ひじきの煮物
- ・小松菜と豚肉の炒め物
- ・みそ汁

7日(火)

【七夕献立】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・星型ハンバーグ
- ・コーンソテー
- ・ポークソテー
- ・いんげんのソテー
- ・七夕サラダ種

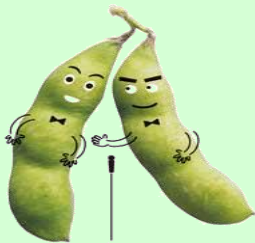
通常食
対応食

8日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ニラ豆腐片
- ・さつまいもの天ぷら
- ・金平ごぼう
- ・枝豆

9日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・夏野菜カレー
- ・チキンナゲット
- ・キャベツとツナのソテー
- ・ヨーグルト (5/20/ゼリー)



7月の献立から

7日(火) 七夕献立

昔、中国では7月7日に素餅(さくべい)というお菓子が食べられていました。これは小麦粉を練り、縄のようにねじって作ったお菓子で、この日に素餅を食べると無病息災で過ごせると考えられていました。それが日本に伝わり、同じ小麦粉が原料のそうめんが食べられるようにならされていきました。

今回はそうめんの代わりにパスタを使い、星形のかまぼこや野菜を入れて天の川に見立てた洋風のサラダ種にしています。星型ハンバーグと星空に見立てたコーンソテーも登場します。

8日(水) 枝豆

枝豆の旬は6月中旬から8月で、給食には毎年7月に登場します。八尾市は枝豆の栽培がさかんで、近畿でも有数の枝豆の産地です。八尾の枝豆はプリプリした実と、甘味・うま味があるのが特徴です。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。

9日(木) 夏野菜カレー

かぼちゃ・ズッキーニ・トマトなどの夏野菜をたっぷり使ったカレーです。夏の太陽をたくさんあびて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏野菜は色の濃いものが多く、βカロテンなどの栄養素が豊富で、免疫機能を高めたり、疲労回復によいはたらきがあります。また、夏野菜の多くには体の熱を冷ますはたらきもあり、暑い季節にぴったりです。しっかり食べて、暑さに負けない元気な体を作りましょう。

暑い夏も元気にのりきりましょう!

