



7月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ		1 ぶどうゼリー (Fe)	2 ござかなせんべい	3 野菜スティック	4 カルシウムウエハース いちご	5 ハーベストセサミ
昼食		麦ごはん みそ汁(キャベツ) 鮭のきのみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー	ごはん 豆腐すまし汁 豚肉と野菜のごま炒め パパイアの和え物	ごはん 山東菜の味噌汁 鶏肉のくわ茶焼き ブロッコリーとひじきのソテー	ごはん 味噌汁(白菜) 白身魚のトマトソース おくらの梅和え 黄桃	もずく丼 味噌汁(じゃが芋) 白菜とツナのごま和え バナナ
3時のおやつ		マドレーヌ ミルク	パンプキンプリン ミルク	きな粉ポテト オレンジ ミルク	かりんとう りんご ミルク	焼き芋 ミルク
午前のおやつ	7 ソフトせんべい	8 バナナ	9 カル鉄スティック	10 マリービスケット	11 ハーベストセサミ	12 カルシウムせん
昼食	ごはん 七タそうめん汁 星形ハンバーグ すいか チンゲン菜と人参のソテー	ごはん 中華スープ トルコのオルマンケバブ 小松菜とコーンの和え物	麦ごはん 味噌汁(もやし) 白身魚のアーサ天ぷら ほうれん草のナムル	ごはん 冬瓜のすり流し 豚肉のしょうが焼き キャベツとおくらの和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 鶏肉のコーンフレーク焼き ゴーヤーの和え物	ミートサンド スタミナサラダ バナナ ミルク
3時のおやつ	ジャムサンド(いちご) ミルク	アップルポテト ミルク	オレンジクリームゼリー ミルク	もずくのヒラヤーチー ミルク	はとむぎおこし パイナップル ミルク	昆布おむすび お茶・麦茶
午前のおやつ	14 胚芽ビスケット	15 棒チーズ	16 ミレービスケットノン フライ	17 ござかなせんべい	18 ビスコ	19 カル鉄スティック
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐) 鶏肉の照り焼き 黄桃 チンゲン菜とあけのさっと煮	タコライス コンソメスープ モーウィサラダ(マヨ)	麦ごはん イナムドゥッチ 豆腐チャンプルー もずく和え	マージンごはん 味噌汁(じゃが芋) さばの竜田揚げ 三色ソテー パイン缶	お子様ランチ ミネストローネスープ ミートローフ すいか コールスローサラダ	ブルコギ丼 わかめスープ きゅうりとツナの酢の物 みかん缶
3時のおやつ	黒糖くすもち りんご ミルク	焼麩のフレンチトースト ミルク	手作り紅芋ちんすこう りんご ミルク	もちもちポールドーナツ ミルク	チーズケーキ 牛乳	芋けんぴ ミルク
午前のおやつ	21	22 バナナ	23 丸ポウロ	24 豆乳(フルーツ味)	25 焼き芋	26 はちャ棒
昼食		夏野菜カレー ブロッコリーと人参のおかか和え ショア	中華丼 中華スープ じゃが芋と鶏肉の煮物 黄桃	ごはん すまし汁(小松菜) さばの味噌煮 はるさめサラダ パイン缶	マージンごはん 味噌汁(もやし) 冬瓜と厚揚げの味噌煮 人参いりちー	マーボー丼 麩のすまし汁 トマトの和え物
3時のおやつ		イーシュー天ぷら ミルク	ごまフレーク オレンジ ミルク	ちんびん ミルク	お米deさつまいもと栗のタルト ミルク	タンナファクルー ミルク
午前のおやつ	28 豆乳ウエハース	29 ぼたぼた焼き	30 カルシウムせん	31 ヨーグルト		
昼食	ごはん 味噌汁(なす) ふんわりナゲット ひじきの五目煮 黄桃	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 小松菜とツナのごま和え ヨーグルト(レモン)	ごはん 味噌汁 白身魚の甘酢炒め もずくと玉ねぎのサラダ パイン缶	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のケチャップ煮 ひじきとキャベツのサラダ		
3時のおやつ	黒糖蒸パン ミルク	味噌おむすび 桑茶	ホットケーキ ミルク	大学芋 ミルク		

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、搾麦、○アーモンドプードル、砂糖、米粉、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、○卵、油揚げ、○加工乳、カットわかめ	ほうれん草、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、白菜、しめじ、長ねぎ、にんじん
02	胚芽米、○砂糖、油、白煎りごま、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、○牛乳、○卵、木綿豆腐、○生クリーム、○加工乳、カットわかめ、わかめ(乾)	玉ねぎ、○葉かぼちゃ、パパイア(千切り)、長ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが
03	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、除去用マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○きな粉、粉チーズ、○加工乳、わかめ(乾)	○オレシジ、プロッコリ、玉ねぎ、山東菜、にんじん、ねぎ、ひじき、にんにく、ハセリ
04	胚芽米、片栗粉、油、砂糖、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、油揚げ、○加工乳	きゅうり、○りんご、オクラ、白菜、長ねぎ、トマトピューレ、人参、ゆめし、ねぎ、にんにく、しょうが
05	胚芽米、○焼き芋、じゃがいも、三温糖、すりごま(白)	鶏ひき肉、塩抜きもすく、ツナ油漬缶、○加工乳、わかめ(乾)	白菜、玉ねぎ、人参、にんじん、オクラ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、パナップ
07	胚芽米、○ロールパン、そうめん、有塩バター、油	ハンバーグ(行事用)、○加工乳	スイカ、チンゲンサイ、にんじん、パプリカ(黄)、人参、コーン缶、オクラ
08	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、春雨、○砂糖、○無塩バター、砂糖、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、○加工乳	小松菜、玉ねぎ、○りんご、トマト水煮缶(カット)、しらたき、キャベツ、にんじん、コーン缶、長ねぎ、さやえんどう、◎パナップ
09	米、○グラニュー糖、小麦粉、油、搾麦、白煎りごま、ごま油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○生クリーム、卵、油揚げ、○加工乳、○ゼラチン、カットわかめ、アーサ(乾燥)	もやし、○100%オレシジジュース、ほうれん草、にんじん、コーン缶
10	胚芽米、○小麦粉、搾麦、○油、砂糖、油、片栗粉、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、卵、○塩抜きもすく、○卵、○スライスハム(卵不使用)、○加工乳	キャベツ、冬瓜、オクラ、○人参、○キャベツ、○にら、ねぎ、しょうが
11	胚芽米、コーンフレーク(プレーン)、小麦粉、油、搾麦、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○加工乳、わかめ(乾)	○パイナップル、パパイア(千切り)、きゅうり、ゴーヤ、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、ねぎ
12	コッペパン(切り込み入り)、○胚芽米、油、三温糖、ごま油、砂糖、卵なしパン(又は超熱ロール)	含ひき肉、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○ごんぶ油煎、加工乳	玉ねぎ、レタス、きゅうり、トマト水煮缶(カット)、人参、トマトピューレ、パナップ
14	胚芽米、○粉黒糖、○手くす、○タビオカでん粉、片栗粉、油、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、○きな粉、油揚げ、○加工乳	チンゲンサイ、○りんご、にんじん、えのきたけ、人参、しめじ、ねぎ、しょうが
15	胚芽米、○焼ご、○砂糖、マヨネーズ、○無塩バター、油、三温糖	含ひき肉、○牛乳、タコライス用チーズ、ベーコン、シーチキン、○加工乳、◎棒チーズ	モーウイ、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、玉ねぎ、人参、コーン缶、パプリカ(赤)
16	米、○小麦粉、○油、○三温糖、搾麦、油、○紅芋粉、三温糖、新玄	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、塩抜きもすく、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、シーチキン、○加工乳	○りんご、大根、イムドゥチ用切りこんにゃく、きゅうり、キャベツ、もやし、人参、レモン果汁、にら、干し椎茸
17	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○タビオカでん粉、○揚げ油、油、片栗粉、有塩バター、マージン(もちきび)、○三温糖	さば、○絹ごし豆腐、○牛乳、○きな粉、○加工乳、カットわかめ	小松菜、人参、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、しょうが
18	胚芽米、じゃがいも、スバゲティ(1.4mm)、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖、片栗粉、新玄	含ひき肉、豚ひき肉、保乳(調理用)、○牛乳(異質 成分無調整)	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、トマトジュース、トマト、にんじん、人参、セロリ、クリンピース(冷凍)、にんにく
19	胚芽米、ごま油、三温糖、砂糖、白煎りごま	豚バラ肉スライス、ツナ水煮缶、○加工乳、カットわかめ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、にんじん、ピーマン
22	ジョア 白ぶどう、胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、搾麦、油、小麦粉	含ひき肉、○シーチキン、○卵、○加工乳	玉ねぎ、プロッコリ、ヘチマ、人参、にんじん、なす、トマト、○人参、○にら、◎パナップ
23	胚芽米、じゃがいも、ごま油、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、片栗粉、砂糖、○マーガリン	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、卵、鶏もも肉(皮なし)、○加工乳	○オレシジ、白菜、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、長ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
24	胚芽米、○ちんぴんミックス、春雨、○油、砂糖、搾麦、白煎りごま、ごま油、新玄	さば、ハム、油揚げ、○加工乳、◎豆乳(フルーツ味)	きゅうり、トマト、小松菜、えのきたけ、にんじん、しょうが
25	胚芽米、○焼き芋、マージン(もちきび)、三温糖、油	厚揚げ、豚三枚肉(皮なし)、豚バラ肉スライス、油揚げ、○加工乳、カットわかめ	人参、冬瓜、もやし、玉ねぎ、ピーマン、にら
26	胚芽米、砂糖、油、焼ご	豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○加工乳	トマト、玉ねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草、えのきたけ、長ねぎ、しいたけ
28	胚芽米、さつまいも、○強力粉、○粉黒糖、油、片栗粉、搾麦、砂糖、新玄	鶏ひき肉、○牛乳、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、○加工乳	なす、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、ねぎ
29	○胚芽米、スバゲティ(1.6mm)、白煎りごま、○三温糖、オリーブ油、三温糖	ヨーグルト(ヤクルト)、含ひき肉、ツナ油漬缶、○シーチキン、ベーコン、○味付けのり	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、にんじん、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、人参、コーン缶、ピーマン
30	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、新玄	メルルサ、豆腐、○牛乳、グーヤー(豚うで肉)、○卵、ベーコン、もすく(塩漬ゆき)、○加工乳	玉ねぎ、大根、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、コーン缶、山東菜、人参、しょうが、にんにく
31	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、マヨネーズ、油、○油、小麦粉、焼ご、砂糖、○黒煎りごま、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○加工乳、◎ヨーグルト60g	玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、長ねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき

給食だより7月号

「健康的なおやつ」で成長をサポート!

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選り方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しむヒントをお伝えします。

★健康的なおやつ選び方

栄養バランス: 成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。



食品添加物: 添加物(着色料、香料、保存料等)が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。

糖分: 糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

脂質: 油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

塩分: 塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

★おやつとの与え方のポイント

量: おやつ量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。

時間帯: 食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。

シーン別: 行事や親戚が集まる「特別」な日は、おおらかな気持ちで楽しみましょう。



特別な日は、おやつ時間を、みんなで楽しむことを優先してもOKです。



食事の一部と考えて、決まった時間、決まった場所で健康的なおやつを食べましょう

交互食へ注意: 甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。



**食べ過ぎ
依存性
味覚への悪影響
栄養バランスの偏り
胃腸への負担増**



★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意!!

スナック菓子が良くない理由

- ・高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- ・濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。
- ・スナック菓子のパッケージや広告は、子どもたちの食欲を刺激し、購買意欲を掻き立てる可能性があります。

甘いソフトドリンクが良くない理由

- ・1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもの比べて肥満が多いことがわかっています。
- ・摂取する回数が多いほど、菓子と油類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少なくなっています。
- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。