



7月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

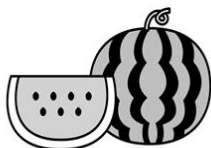
平成29年

ひ に ち	こ ん だ て め い	ざ い り ょう め い				一 口 メ モ			主な使用食材の 予定産地	
		主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
3 月	ごはん にくそぼろ あつやきたまご わかめスープ	牛乳 ごはん さとう・油 でんぷん	牛乳 ぶたにく あつやきたまご ほたてかいばしら・かまぼこ・わかめ	にんじん・えだまめ・コーン たまねぎ・にんじん・こねぎ・こんにやく・かんてん	しょうゆ・酒・みりん・しょうが しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	わかめは、食物繊維が豊富 でおなかを掃除したり、血液 をきれいにする働きがありま す。	627	27.1	2.6	じゃがいも 海老名・長崎他 たまねぎ 関東・四国他
4 火	ロールパン ハーブチキン ミネストローネスープ ミニフィッシュ	牛乳 パン じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	牛乳 ハーブチキン ベーコン ミニフィッシュ	たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・パセリ	← ワイン・やさいブイヨン・にんにく・ 塩・こしょう・ペイリーフ	ミネストローネスープには、 旬のえびなのトマトが入りま す。	674	30.3	2.9	にんじん 千葉・埼玉他 だいこん 茨城・栃木他
5 水	ごはん マーボー豆腐 ちくわのいそべあげ れいとうみかん	牛乳 ごはん さとう・でんぷん・ごま油・ラー油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ちくわ・あおのり	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ れいとうみかん	← しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・しょうが・ にんにく	麻婆豆腐は、隠し味に トマトケチャップが入って、 食べやすい味付けです。	711	28.7	2.2	ねぎ 北海道・東北他 きゃべつ 茨城・神奈川他
6 木	ゆうやけごはん さばのしおやき たなばたじる キャンディチーズ	牛乳 ごはん 油	牛乳 塩さば とりにく・かまぼこ キャンディチーズ 	にんじん だいこん・ねぎ・えのきだけ・にんじん	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・塩・さばぶし	七夕汁は、天の川をイメージ した和風の汁物です。 千切りかまぼこ星形かまぼ こが入ります。	682	31.5	4.0	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 東北・関東
7 金	ごはん えびないっぱい なつやさいカレー ナムル たなばたゼリー	牛乳 ごはん じゃがいも・ルウ・油 さとう・ごま・ごま油 たなばたゼリー	牛乳 ぶたにく ← 	たまねぎ・なす・にんじん・トマト・かぼちゃ もやし・ちんげんさい・にんじん・ きりぼしだいこん	← トマトピューレ・やさいブイヨン・にんにく・ 塩・こしょう しょうゆ・す・塩	今日は、えびな(かながわ) 産品学校給食デーです。え びなのトマト、じゃがいも、な す、もやしを使っています。	652	18.7	2.3	しょうが 高知 はくさい 群馬・茨城他
10 月	ごはん しそひじき あじフライ ソースがけ ぶたじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 しそひじき あじフライ ぶたにく・わかめ・みそ 	魚には骨があります だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン さばぶし	アジは、夏が旬と言われてい ます。EPAやDHAなど頭に良 いとされる脂が豊富です。	670	27.5	3.0	こねぎ 静岡・佐賀 ピーマン 岩手・茨城
11 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス アーモンドミニフィッシュ	牛乳 パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく アーモンドミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・トマト・きゃべつ・レタス パイナップル・りんご・おうとう	← トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	ミートソースは、えびなの レタスとトマトを加えて、じっ り煮込んで作りました。	688	25.5	2.3	セロリ 関東・長野他 パセリ 関東・長野他
12 水	ごはん すぶた えびしゅうまい	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油	牛乳 ぶたにく えびしゅうまい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ	しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが	酢豚は、夏野菜のピーマン が入ります。苦手な子の多い 野菜もケチャップ味で食べや すくなっています。	644	22.6	1.4	たけのこ 熊本・福岡他 えのきだけ 長野
13 木	ごはん さけふりかけ とりてん(タルタルソース) みそしる	牛乳 ごはん 油・タルタルソース(個袋) じゃがいも	牛乳 さけふりかけ とりてん わかめ・みそ	かんてん きゃべつ・たまねぎ・えのきだけ	さばぶし	とり天に、タルタルソースを かけて食べます。宮崎県の郷 土料理です。	647	24.5	2.2	いんげん 千葉・茨城 しめじ 長野
14 金	ごはん なんばんに このは れいとうみかん	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ このは	にんじん・ごぼう・いんげん・こんにやく れいとうみかん	しょうゆ・みりん・いちみつがらし	「このは」は、葉の形をした さつま揚げです。食べやすい 味付けになっています。	655	24.2	2.2	かぼちゃ 北海道 コーン ニュージーランド
18 火	ナン ボークシチュー まめサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 ナン じゃがいも・ルウ・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ツナ・ひじき フローズンヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース コーン・えだまめ・にんじん	← ワイン・やさいブイヨン・にんにく・ 塩・こしょう しょうゆ・す	コーンは、夏が旬の野菜で す。食物繊維が多く、おなか の調子を整えてくれます。	703	31.2	3.1	えだまめ インドネシア グリーンピース 北海道

上記の献立は予定であり、変更することもあります。持ち物には、名前を書きましよう！

<<夏の食生活 注意したいこと>>

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



こまめな水分補給



朝・昼・タの
3回の食事を、
バランスよく
食べる



旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



偏った食事



『旬の夏野菜を食べよう！』

トマト・・・ トマトの赤い色はリコピンといって、生活習慣病の予防や体の酸化防止、紫外線から体を守る働きがあります。疲労回復にも効果があるので、暑い夏には最適です。

きゅうり・・・ きゅうりは水分を多く含み、食べることで水分補給ができます。体の熱をとる働きもあります。

ピーマン・・・ 油との相性がよく、油炒めやみそ炒めに適しています。赤色や黄色のピーマンは、ビタミンCが豊富で苦味も少なくサラダなど生でも食べられます。

なす・・・ 皮に含まれるアントシアニンという紫色の色素は、目の疲れをやわらげたり、血管をきれいにする働きがあります。また、油と相性がよく、揚げ物などにするとうまみが増します。

★7月7日は七夕です★
給食では、七夕ゼリーがつきます！



【お詫びして訂正】

6月献立表に誤りがありましたので、お詫び訂正させていただきます。

Aコース 5日(月) および Bコース9日(金)のたんぱく質63.4gは、誤りでした。正しい数値は24.9gです。

えびな(かながわ)の食材を給食の献立に取り入れています！



えびな(かながわ)でとれた食べ物のことを地場産物と言います。学校給食では、1年を通じて地場産物を取り入れています。地場産物は、生産者さんの顔が見え、新鮮で味もおいしいです。旬の野菜は栄養価も高いので、ぜひご家庭でも取り入れてください。7月は【えびな(かながわ)産品学校給食デー】の献立で、えびないっぱい夏野菜カレーを取り入れました。レシピを参考に地場産物を使って、ぜひ作ってみてください。

【給食レシピ紹介・・・『夏野菜カレー』】

【材料 4人分】

・かぼちゃ	60g	・生トマト	1個
・なす	2個	・にんにく	1かけ
・揚げ油	適量	・カレールウ	適量
・豚こま肉	150g	・ブイヨン	適量
・じゃがいも	2個	・油	適量
・たまねぎ	1個	・塩・こしょう	適量
・にんじん	2/3本		

【作り方】

- ① かぼちゃとなすは、食べやすい大きさに切り、油で素揚げにする。
 - ② じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマトは、食べやすい大きさに切る。
 - ③ にんにくは、みじん切りにする。
 - ④ 豚肉とにんにくを炒めてから、②を加え、軽く炒める。
 - ⑤ 適量の水とブイヨンを入れ、やわらかくなったら、ルウを加えて煮込む。
 - ⑥ 最後に①を加える。
- ※夏野菜のとうもろこしやピーマン、ズッキーニなどを入れてもおいしいです。

『ナムル』・・・韓国料理で野菜をごま油で和えた物です。

【材料 4人分】

・もやし	1袋	A	・ごま油	小さじ1.5
・ちんげんさい	1株		・さとう	小さじ2
・にんじん	1/4本		・酢	小さじ1.5
・切干大根	5g		・しょう油	大さじ1
・いり白ごま	小さじ2		お好みで塩を少々	

【作り方】

- ① 調味料Aは、さっと煮たてて冷ましておく。
- ② 切干大根は、下茹でしてしぼっておきます。
- ③ にんじんは千切り、ちんげんさいは食べやすい大きさに切り、もやしはよく洗っておく。
- ④ ③を茹でて水気を切り、①②と、いり白ごまを加えて和える。

主な使用食材の
予定産地

トマト
海老名他

なす
海老名・神奈川

レタス
海老名・神奈川

れいとうみかん
愛知・静岡他

りんご
青森

おうとう
山形・青森

パイナップル
タイ

あじ
ベトナム

さば
ノルウェー

豚肉
関東・青森他

ベーコン
関東主に千葉

鶏肉
岩手・北海道他

牛乳
神奈川・千葉・
群馬・岩手・栃木・
北海道・宮城・
山形・秋田

米
神奈川・山形

7月の海老名産
～食材紹介～

- ・米
- ・もやし
- ・なす
- ・レタス
- ・トマト
- ・じゃがいも

セルブピナのパン
(5年生)

・12日 上星小