

給食だより 7

大山グループ
栄養士

いよいよ夏本番をむかえようとしています。暑いからとクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みがはじまりますが、学校があるときと同じように、早寝早起きを心がけ、食事をしっかり食べて元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてくださいね。

販売元はどちらが良い?【比較】

夏バテ対策におすすめの食べ物

豚肉	梅干し	すいか	ねぎ
			
ハム	レモン	トマト	にら
アーモンド	おくら	きゅうり	にんにく
			
大豆	山芋	ピーマン	たまねぎ

- 香りの強い野菜・・・たまねぎ にんにく
香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。
- すっぱい食べ物・・・梅干し かんきつ
酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。
- ねばねば野菜・・・やまいも おくら
ねばねばのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。
- 夏が旬の野菜果物・・・トマト すいか
この季節にぴったりのビタミン・ミネラル



7月1日 たこ飯～半夏生～

昔から関西では、半夏生の日に「たこ」を食べる習慣があったそうです。植えた苗がたこの吸盤のように根付くように、という願いが込められています。

7月5日 そうめん汁 ~七夕~

七夕の行事食では、「そうめん」を食べる風習があります。これは、そうめんを七夕の伝説に出てくる織姫がつむぐ糸や、天の川に見立てているからです。



7月10日 ミンチ納豆 ~納豆の日~

1981年に、なっ(7)とう(10)の語呂合わせで制定されました。納豆は、日本独自の食品です。煮た大豆とわらにすみついている納豆菌が一緒になり、馬の体温で暖まり、偶然にできたと言われています。



今月の旅行給食 ~タイ~

7月11日の献立、カオマンガイ、ヤムウンセンは、有名なタイ料理です。タイ料理は、辛味や甘味、塩味といった基本味に加え、芳醇なスパイスの香りが魅力的な料理です。ナンプラーやパクチーがよく使われます。



令和6年



こんどうひょう

大山グループ

令和6年 7月 こんだてひょう						大山グループ
月	火	水	木	金	備考	
1日	2日	3日	4日	5日	この週の予約締切日は 6月21日(金)	
たこ飯 厚揚げのそぼろあん かぶの甘酢漬け すまし汁(白菜・人参・叻め) ぶどうゼリー	ご飯 こあじの南蛮漬け 炒り豆腐 青唐辛子と大葉の辛みそ みそ汁(南瓜・玉葱・小松菜)	キーマカレー ナン コールスロー 冬瓜とベーコンのスープ ジョア	ご飯 チキン南蛮 塩きんぴら ピーマンのおかか煮 みそ汁(豚・葱・ニラ)	穴子ちらし寿司 蒸しとうもろこし ゆで枝豆 そうめん汁 果物(さくらんぼ)		
I群 - 773 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.1 g	I群 - 781 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.2 g	I群 - 654 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 4.2 g	I群 - 867 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 29 g 食塩相当量 3.4 g	I群 - 705 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.3 g		
8日	9日	10日	11日	12日	この週の予約締切日は 6月28日(金)	
キムチごはん 卵焼き トマトの和風サラダ わかめスープ 果物(ネーブル)	ご飯 鮭の香草パン粉焼き ラタトゥイユ(夏野菜) スペイシーピーンズ モロヘイヤのカレースープ	ご飯 豆腐と豚の旨煮 ミニ納豆 きゅうりの梅和え みそ汁(なす・葱)	セルフカオマンガイ じゃがいもといんげんのタイ炒め 糸寒天のヤムウンセン タイ風たまごスープ	冷やし中華 おから入りポテトサラダ なすの肉みそ炒め 果物(メロン)		
I群 - 694 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.9 g	I群 - 811 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.7 g	I群 - 791 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.9 g	I群 - 681 kcal たんぱく質 30 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.5 g	I群 - 774 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 4.8 g		
15日	16日	17日	18日	19日	この週の予約締切日は 7月5日(金)	
海の日	ご飯 春巻き 棒々鶏サラダ 卵とトマトのスープ	とうもろこしご飯 生揚げのトンテキ風 きゅうりともずくの酢の物 たぬき汁 果物(パインアップル)	ご飯 鯖の香味焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え すまし汁(しめじ・みつば) 小倉抹茶寒天	ソースやきそば じゃがいものり塩揚げ チョコバナナ		
<今月の平均> エネルギー : 763 Kcal たんぱく質 : 31.9g 脂質 : 26.1g 食塩相当量 : 3.4 g	I群 - 796 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.9 g	I群 - 810 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 3.2 g	I群 - 798 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3 g	I群 - 726 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.1 g		
22日	日	日	日	日	この週の予約締切日は 7月5日(金)	
ご飯 スペイシーチキン コブサラダ レンズ豆のスープ						※ご注意ください
I群 - 790 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.6 g						

*牛乳は3日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。