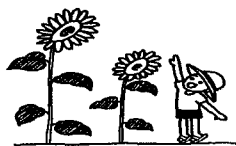


様似町7月献立(小学校1~3年生)



がつ 7月のおすすめ献立

夏バテにならないために...



早寝、早起きの規則正しい生活

10日「夏野菜ミートスパゲティ」

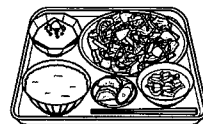
ミートソースの中には人参、玉葱のほかにマッシュルーム、茄子、ズッキーニが入っています。夏野菜の茄子はほとんどが水分でできていますが、体を冷やす効果があり、夏にはもってこいの野菜。他にはアントシアニンという紫色の成分には、免疫力を高める効果や視力を良くする効果もあります

16日「十美先生のドライカレー」

置戸町の学校給食が日本一になった十美先生が考案したドライカレーです。何度か登場していますが、実は野菜がたくさん入っていてとても栄養たっぷり。カレー粉のほかに3種類の香辛料が絶妙に絡み合い、くせになる美味しさです。デザートのアイスもお楽しみですね！



こまめな水分補給



肉や魚と野菜があるバランスのとれた食事

7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)
<p><メニュー内容> 豚肉と野菜の生姜炒め ごはん 三色ナムル じゃが芋とごぼうの味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量513Kcal、蛋白質17.2g、 脂質17.4g、炭水化物67.3g、 食塩相当量1.8g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、ごま、 りんご</p>	<p><メニュー内容> 手作り豆腐入りハンバーグ ごはん ピーフンと海老マヨサラダ オニオンスープ</p> <p>栄養表示 熱量530Kcal、蛋白質17.1g、 脂質15.8g、炭水化物75.2g、 食塩相当量2.6g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、大豆、 豚肉、りんご、えび、乳、 鶏肉</p>	<p><メニュー内容> (新・手作りスープ) きのご醤油ラーメン キャロット蒸しパン</p> <p>栄養表示 熱量581Kcal、蛋白質21.7g、 脂質18.7g、炭水化物75.9g、 食塩相当量3.4g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、卵、乳、 鶏肉</p>	<p><メニュー内容> 鮭のムニエル・ マスタードソース ロールパン マカロニのカレーソテー ミネストローネスープ</p> <p>栄養表示 熱量581Kcal、蛋白質25.2g、 脂質21.0g、炭水化物71.4g、 食塩相当量2.8g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、さけ、 オレンジ、鶏肉</p>	<p><メニュー内容> 油淋鶏(ユウリンチー) ごはん アスパラ彩り炒め 大根と高野豆腐の味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量578Kcal、蛋白質21.3g、 脂質23.7g、炭水化物73.4g、 食塩相当量2.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、大豆、小麦、りんご、 ごま</p>
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
<p><メニュー内容> ほっけ磯香フライ ごはん キャベツと豆の バター醤油炒め 豚ごぼう汁</p> <p>栄養表示 熱量546Kcal、蛋白質23.1g、 脂質15.8g、炭水化物73.9g、 食塩相当量2.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 大豆、小麦、豚肉、乳</p>	<p><メニュー内容> チキンソテー・ バーベQソース ごはん 大根とツナごまサラダ ワカメのかき玉スープ</p> <p>栄養表示 熱量565Kcal、蛋白質20.5g、 脂質20.8g、炭水化物70.9g、 食塩相当量2.6g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、卵、りんご、小麦、 大豆、ごま</p>	<p><メニュー内容> 夏野菜ミートソース スパゲティ コロコロさつま芋サラダ メロン</p> <p>栄養表示 熱量550Kcal、蛋白質20.7g、 脂質18.8g、炭水化物75.6g、 食塩相当量1.3g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、豚肉、乳、牛肉、 大豆、卵、りんご</p>	<p><メニュー内容> 海老フライ&タルタルソース 北海道産小麦のコッペパン ジャーマンポテト コーンスープ</p> <p>栄養表示 熱量649Kcal、蛋白質18.1g、 脂質24.1g、炭水化物86.7g、 食塩相当量3.3g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、えび、大豆、 豚肉</p>	<p><メニュー内容> 豚丼風(麦ごはん) 白菜と小松菜と しらす塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量602Kcal、蛋白質23.4g、 脂質18.5g、炭水化物79.8g、 食塩相当量1.9g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、 ゼラチン、ごま</p>
7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
<p>海の白</p>	<p><メニュー内容> 麦ごはん 十美先生のドライカレー ロッチェアイス・ クーリッシュ(バナナ)</p> <p>栄養表示 熱量658Kcal、蛋白質20.7g、 脂質16.8g、炭水化物100.2g、 食塩相当量2.4g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 卵、乳、豚肉、小麦、大豆、 鶏肉</p>	<p><メニュー内容> 親子うどん ウインナーポット</p> <p>栄養表示 熱量559Kcal、蛋白質21.3g、 脂質20.7g、炭水化物73.0g、 食塩相当量3.1g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、大豆、卵、鶏肉、 豚肉、さば</p>	<p><メニュー内容> ミートボールケチャップ煮 北海道産小麦のバターパン ソース焼きそば 白菜の豆乳スープ</p> <p>栄養表示 熱量593Kcal、蛋白質18.3g、 脂質19.4g、炭水化物66.2g、 食塩相当量2.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 豚肉、えび、もも、りんご</p>	<p><メニュー内容> 揚げ鶏の はちみつレモン醤油タレ 枝豆ごはん ほうれん草のごま和え はんぺんとかぶのすまし汁</p> <p>栄養表示 熱量556Kcal、蛋白質20.9g、 脂質17.2g、炭水化物73.5g、 食塩相当量2.8g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、小麦、卵、大豆、乳、 ごま</p>
7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	<p>夏野菜は茄子のほかにピーマン、とうもろこし、 トマト、きゅうりなどがあります。 どれも水分とカリウムやビタミン類が豊富で、 むくみ予防や体を冷やす効果があります 夏野菜で暑い夏をのりきりしましょう！</p> <p>楽しい夏休みを！</p>	
<p><メニュー内容> 豚肉と茄子のスタミナ炒め ごはん もやしとかに風味サラダ キャベツと揚げの味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量531Kcal、蛋白質18.5g、 脂質19.7g、炭水化物66.2g、 食塩相当量2.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、かに、卵、 ごま、りんご</p>	<p><メニュー内容> 三色丼(麦ごはん) チョレギサラダ 玉葱とベーコンのスープ</p> <p>栄養表示 熱量585Kcal、蛋白質24.4g、 脂質17.6g、炭水化物76.7g、 食塩相当量2.8g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、卵、小麦、大豆、乳、 豚肉、ごま、りんご</p>	<p><メニュー内容> 冷しゃぶごまタレうどん パンプキンカップケーキ</p> <p>栄養表示 熱量554Kcal、蛋白質19.7g、 脂質21.7g、炭水化物72.6g、 食塩相当量3.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、豚肉、乳、大豆、 ごま、さば、りんご</p>		