



様似町7月献立(小学校4~6年生)

がつ 7月のおすすめ献立

夏バテに
ならないために...



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。何度も登場していますが、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。デザートアイスもお楽しみですね!



こまめな水分補給



早寝、早起きの規則正しい生活



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611Kcal、蛋白質21.2g、 脂質20.5g、炭水化物80.6g、 食塩相当量2.1g〔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 ピーマンと海老マヨサラダ オニオンスープ</p> <p>栄養表示 熱量615Kcal、蛋白質20.1g、 脂質17.8g、炭水化物88.0g、 食塩相当量2.8g〔推定値〕</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、大豆、 鶏肉、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650Kcal、蛋白質24.5g、 脂質20.8g、炭水化物85.2g、 食塩相当量3.7g〔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606Kcal、蛋白質26.4g、 脂質21.1g、炭水化物75.9g、 食塩相当量3.0g〔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643Kcal、蛋白質23.8g、 脂質24.3g、炭水化物85.0g、 食塩相当量2.1g〔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613Kcal、蛋白質25.6g、 脂質16.6g、炭水化物86.1g、 食塩相当量2.1g〔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629Kcal、蛋白質22.1g、 脂質21.6g、炭水化物81.9g、 食塩相当量3.0g〔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 ココロさつまサラダ メロン</p> <p>栄養表示 熱量661Kcal、蛋白質25.4g、 脂質23.2g、炭水化物89.8g、 食塩相当量1.8g〔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684Kcal、蛋白質19.1g、 脂質25.4g、炭水化物91.0g、 食塩相当量3.6g〔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(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690Kcal、蛋白質27.4g、 脂質21.4g、炭水化物89.3g、 食塩相当量2.3g〔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709Kcal、蛋白質22.4g、 脂質17.6g、炭水化物108.8g、 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 ウインナーポト</p> <p>栄養表示 熱量625Kcal、蛋白質24.2g、 脂質22.9g、炭水化物76.5g、 食塩相当量3.5g〔推定値〕</p> <p>アレルギー表示 小麦、鶏肉、卵、乳、大豆、 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649Kcal、蛋白質20.3g、 脂質22.0g、炭水化物88.1g、 食塩相当量3.1g〔推定値〕</p> <p>アレルギー表示 大豆、小麦、卵、乳、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617Kcal、蛋白質23.1g、 脂質17.8g、炭水化物85.4g、 食塩相当量2.64g〔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634Kcal、蛋白質22.2g、 脂質23.6g、炭水化物78.5g、 食塩相当量2.5g〔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637Kcal、蛋白質25.6g、 脂質18.8g、炭水化物85.4g、 食塩相当量3.1g〔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623Kcal、蛋白質22.1g、 脂質24.5g、炭水化物76.8g、 食塩相当量3.3g〔推定値〕</p> <p>アレルギー表示 小麦、豚肉、乳、大豆、 ごま、りんご、さば</p>		