



京料理花萬

給食だより



梅雨が明け、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱいに過ごしています。気温が高くなるこの時期は、食欲が落ちたり、体調を崩しやすくなったりすることもありますので、給食では水分補給や栄養バランスに配慮しながら、夏バテ予防につながるメニューを心がけています。今月も、子どもたちが楽しく食事ができるよう、工夫を凝らした献立を提供してまいります。



7月7日は七夕(たなばた)です☆

七夕は、織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が年に一度、天の川で会える日とされています。笹に願いごとを書いた短冊を飾る風習もありますね。もともとは「機織り(はたおり)」や「手習い(てならい)」の上達を願う行事でしたが、今では「元気にすごせますように」など、子どもたちの素直な願いがあふれる行事になっています。

七夕の日は、夜空を見上げて星を探したり、家族で願いごとを話したりして過ごしてみてはいかがでしょうか？



今が旬！夏野菜のチカラ

夏においしくなる「夏野菜」には、水分やビタミンがたっぷり。暑い時期の体を元気にしてくれます。給食でも旬の野菜を取り入れて、バランスのよい食事を心がけています。



とうもろこし:甘みがあり、エネルギーと食物繊維が豊富です。



トマト:ビタミンCが多く、日差しや疲れから体を守ります。



きゅうり:水分がたっぷりで、体をひんやりさせてくれます。



なす:油との相性がよく、紫の皮には元氣のもとが詰まっています。

季節の野菜で、夏も元気に過ごしましょう！

夏バテ防止しそジュース！！

<材料>

- ・赤しそ 100g (茎はとる)
- ・砂糖 150g
- ・レモン汁 15g
- ・お湯 1～2L (お好みで)

<つくり方>

- ① しそを沸騰した湯に入れ色が出るくらい煮だします。
- ② 別の鍋に濾し、火にかけて砂糖を入れる。
- ③ 砂糖がとけたらレモン汁を加え、冷ます。

煮出した色は暗い紫色をしていますがレモン汁を入れることでしその鮮やかな赤に変化します。

子供たちはとても喜ぶので、一緒に変化を楽しんでみていいですね♪

7月30日は「梅干しの日」

7月30日は「梅干しの日」です。「梅干しを食べると難が去る(なんがさる)」という語呂合わせから、この日が記念日として制定されました。梅干しには、クエン酸という成分が含まれており、疲れをやわらげたり、夏バテを防いだりする働きがあります。また、昔から食中毒予防にもよいとされ、暑い時期にぴったりの食べ物です。



〇〇 献 立 一 覧 表 〇〇

2025年 7 月 [モーツァルト]

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
屋 食		おついちち赤飯 あじの南蛮漬け 五目豆 しめじとわかめのすまし汁 フルーツ：バナナ	カラフルカレー 春雨サラダ フルーツヨーグルト	チャブチェ 大豆もやしのナムル わかめの韓国風スープ 七分つき米 一品：トマトのナムル	かれいのムニエル マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：ズッキーニのオープン焼き	豚丼 三色なます じゃがいもと油揚げの味噌汁 フルーツ：オレンジ
昼間食		ブルーベリージャムサンド 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	いもち 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値		<一日合計> エネルギー 560 kcal 蛋白質 26 g 脂質 12 g 炭水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 2.4 g	<一日合計> エネルギー 623 kcal 蛋白質 18 g 脂質 21 g 炭水化物 98 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 454 kcal 蛋白質 16 g 脂質 14 g 炭水化物 70 g 鉄 1.9 mg 塩分 0.7 g	<一日合計> エネルギー 422 kcal 蛋白質 19 g 脂質 13 g 炭水化物 63 g 鉄 1.4 mg 塩分 1 g	<一日合計> エネルギー 615 kcal 蛋白質 20 g 脂質 22 g 炭水化物 88 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.4 g
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
屋 食	◎七夕メニュー おにぎり（菜めし） 七夕そうめん かぼちゃと牛肉の五目煮 フルーツ：すいか	豚肉の生姜焼き ひじきの和風煮 かき玉風味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	肉じゃが 枝豆とひじき入り白和え 麩となすのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	五目マーボー豆腐 小松菜のツナ和え 中華スープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	さわらのレモンソース ほうれん草のごま和え なすと油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	カレー風味チャーハン きゅうりとしらすの酢の物 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ：オレンジ
昼間食	七夕ゼリー 牛乳	ピザトースト 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	麩のラスク 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 443 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 81.8 g 鉄 1.5 mg 塩分 3 g	<一日合計> エネルギー 550 kcal 蛋白質 23 g 脂質 22 g 炭水化物 72 g 鉄 4.3 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 444 kcal 蛋白質 18 g 脂質 12 g 炭水化物 74 g 鉄 3.5 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 575 kcal 蛋白質 20 g 脂質 19 g 炭水化物 87 g 鉄 2.7 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 558 kcal 蛋白質 21 g 脂質 23 g 炭水化物 71 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 508 kcal 蛋白質 18 g 脂質 15 g 炭水化物 78 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.3 g
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
屋 食	すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え しいたけとはんぺんのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	とうもろこしごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしとモロヘイヤの磯和え 冬瓜と油揚げの味噌汁 フルーツ：グレープフルーツ	おにぎり（ゆかり） 冷やし中華 なすのそぼろ煮 一品：大根の梅和え	◎世界の料理inポルトガル さばのエスカベッシュ ひよこ豆のサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：きのこのソテー	◎土用の丑メニュー うな玉ちらし 大根とさつま揚げの炊いたん ゆばと麩のすまし汁 一品：なすの胡麻和え	ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ：バナナ
昼間食	アメリカンドック 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	生クリームサンド 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 570 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 66.8 g 鉄 2.9 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 539 kcal 蛋白質 23 g 脂質 18 g 炭水化物 76 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 715 kcal 蛋白質 23 g 脂質 15 g 炭水化物 129 g 鉄 1.2 mg 塩分 2.8 g	<一日合計> エネルギー 771 kcal 蛋白質 26 g 脂質 36 g 炭水化物 94 g 鉄 2.9 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 574 kcal 蛋白質 23 g 脂質 19 g 炭水化物 82 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 535 kcal 蛋白質 16 g 脂質 18 g 炭水化物 81 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.2 g
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
屋 食	海の日 きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	鶏肉の照り焼き キャベツとツナの炊いたん 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 一品：オクラとなめこの和え物	夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	けいちゃん 糸こぶ とうがん汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	マーボー茄子 豆苗ともやしの和え物 中華スープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ：バナナ
昼間食		メロンバントースト 牛乳	フライドポテト 牛乳	抹茶ういろう乳児：オレンジ 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 517 kcal 蛋白質 22 g 脂質 19 g 炭水化物 69 g 鉄 2.3 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 566 kcal 蛋白質 14 g 脂質 22 g 炭水化物 86 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 496 kcal 蛋白質 17 g 脂質 13 g 炭水化物 82 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 538 kcal 蛋白質 18 g 脂質 17 g 炭水化物 85 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 362 kcal 蛋白質 17 g 脂質 14 g 炭水化物 48 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.1 g
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
屋 食	れんこん入りつくね きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	さわらのバター醤油焼き かぼちゃのそぼろ煮 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 一品：オクラの和え物	おにぎり（ゆかり） 冷やしぶっかけうどん なすの味噌炒め フルーツ：すいか	ささみの磯辺揚げ 三色なます コンソメスープ 七分つき米 一品：さつま芋のレモン煮		
昼間食	オレンジフレンチトースト 牛乳	豆腐入りお好み焼き 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	ラスク 牛乳		
成分値	<一日合計> エネルギー 514 kcal 蛋白質 22 g 脂質 16.2 g 炭水化物 75.1 g 鉄 3.1 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 503 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g 炭水化物 70 g 鉄 2.7 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 422 kcal 蛋白質 13 g 脂質 8.5 g 炭水化物 78 g 鉄 0.9 mg 塩分 0.7 g	<一日合計> エネルギー 533 kcal 蛋白質 25 g 脂質 16 g 炭水化物 77 g 鉄 2.5 mg 塩分 2 g		

* 都合により献立を変更することがあります。