

7月 予定献立表

食べていればいいのか？ 主食だけの朝食

全国学力・学習状況調査(平成27年度北海道)では朝食を毎日食べている小学生は84.9%、中学生は82.4%という結果が出ています。約2割の人が朝食を毎日食べていません。食べている人も朝食の内容がパンだけ、ごはんだけ、飲み物だけという人も多いようです。

炭水化物だけでは力を発揮できません！！

炭水化物に含まれるブドウ糖は、ビタミンB1が代謝して効率的にエネルギーに変えてくれます。ビタミンB1は、大豆製品(納豆、豆腐)や海藻(わかめ、海苔)、ごま等に含まれているので、副菜として取り入れると良いです！

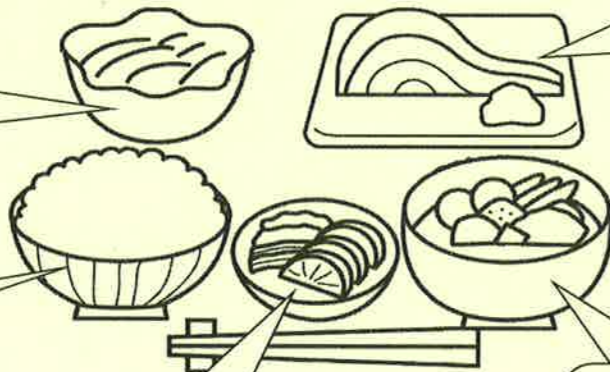


バランス朝ごはんて体力・学力UP！

でも朝は忙しい...

ひと工夫で時短できます！

青菜は茹でておき、ごま、じゃこ、おかかと毎日食卓に！



焼き魚も焼いて冷凍しておくと、朝レンジでチンするだけ！

主食は必ずとりましょう！

季節の野菜をあっさり漬けやピクルスにしてサラダ感覚で！

温かいみそ汁は、前日に下煮しておき、朝、味付けるだけ！

朝から簡単につくれる一品とあり合わせの食品で栄養バランスのとれたメニューにしましょう。常備菜や下準備をしておいた料理を、手早く食卓にそろえると良いですね。

7月 栄養価平均値(基準値)

小学校	エネルギー648kcal(640)	たんぱく質26.7g(24)	脂質22.6g(22)
中学校	エネルギー783kcal(820)	たんぱく質31.1g(30)	脂質26.1g(27)

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1金	チーズパン <small>小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ</small>	白菜とベーコンのスープ <small>ベーコン たまねぎ にんじん 白菜 セロリ かつお節 コンソメ</small>	照り焼きチキン <small>鶏肉 生姜</small>	ポテトサラダ <small>じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ</small>	牛乳	
4月	ごはん <small>米</small>	大根のみそ汁 <small>大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス</small>	ほっけのフライ <small>ほっけ 卵 牛乳 パン粉 小麦粉 米油</small>	野菜のしらすあえ <small>キャベツ にんじん ほうれん草 ちりめん マヨネーズ</small>	牛乳	
5火	ナスのミートスパゲティ <small>スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん なす セロリ にんにく ケチャップ 粉チーズ バター ウスターソース ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんご含む)</small>	カレーポテト <small>じゃがいも 米油 カレー粉</small>	ささみとコーンのサラダ <small>ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま</small>	牛乳		
6水	ごはん <small>米</small>	高野豆腐と根菜汁 <small>高野豆腐 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ かつお節 とうがらし</small>	さんまの生姜煮 <small>さんま 生姜</small>	磯あえ <small>ほうれん草 もやし 焼きのり</small>	牛乳	
7木	五目ちらしずし <small>米 鶏肉 にんじん たけのこ えだまめ 干しいたけ 手巻き用のり</small>	七夕汁 <small>ピーマン オクラ 豆豉 つと カットわかめ かつお節 かつおエキス</small>	厚焼きたまご <small>卵</small>	小松菜のごまあえ <small>小松菜 にんじん もやし ごま</small>	牛乳	七夕メニュー
8金	たまごパン <small>小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩</small>	コーンスープ <small>たまねぎ じゃがいも しめじ パセリ コーン バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ</small>	鶏肉のレモン焼き <small>鶏肉 生姜 レモン汁</small>	ビーンズサラダ <small>金時豆 大豆 ツナ にんじん きゅうり コーン ごまドレッシング(ごま ししいたけ エキス 卵黄含む)</small>	ジョア <small>脱脂粉乳 マスカット味 水あめ</small>	ジョアは マスカット味です
11月	夏野菜のカレー <small>米 大麦 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ピーマン トマト なす 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ 小麦粉 バター 香辛料 はちみつ コンソメ</small>	フルーツあえ <small>甘夏みかんゼリー(りんご果汁含む) 黄桃(缶) ナタデココ ホワイトゼリー</small>	チーズ(中)	牛乳	チーズは 中学校のみ	
12火	塩ラーメン <small>中華めん 豚肉 つと メンマ もやし コーン チンゲンサイ 長ねぎ 生姜 にんにく カットわかめ 豚骨 ラード ごま油 塩ラーメンスープ(ポークエキス チキンエキス りんご酢含む)</small>	ちくわの香味揚げ <small>焼きちくわ 青のり カレー粉 米油 小麦粉</small>	中華サラダ <small>キャベツ きゅうり にんじん ハム はるさめ ごま油 トウバンジャン</small>	牛乳		
13水	ごはん <small>米</small>	豚キムチ汁 <small>豚肉 豆腐 にんじん 白菜 ごぼう 白菜キムチ(アミ塩辛 イワシ魚置 りんご含む) にんにく ごま油 トウバンジャン</small>	たらのマヨネーズ焼き <small>たら 粉チーズ マヨネーズ</small>	ほうれん草のおひたし <small>ほうれん草 もやし かつお節</small>	牛乳	
14木	ビビンバ <small>米 豚ひき肉 豆腐 メンマ にんじん 生姜 にんにく ほうれん草 もやし ごま ごま油 カレー粉</small>	わかめのみそ汁 <small>豆腐 カットわかめ 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス</small>	ほっけの塩焼き <small>ほっけ</small>	大根とツナのサラダ <small>大根 きゅうり にんじん ツナ</small>	牛乳	
15金	黒糖パン <small>小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩</small>	トマトと卵のスープ <small>ベーコン たまねぎ トマト レタス 卵 とりがら コンソメ</small>	ごまザンギ <small>鶏肉 生姜 にんにく 卵 ごま 米油</small>	えだまめサラダ <small>にんじん えだまめ もやし ハム ひじき ごま ごま油</small>	牛乳	ごまザンギ 小・中 2回 幼・保 1回
19火	五目あんかけ焼きそば <small>蒸し中華めん 豚肉 ピーマン さやいんげん たけのこ たまねぎ にんじん 白菜 干しいたけ きくらげ うずら卵 えび いか あさり 生姜 にんにく 北京たれ(豚脂 ポークエキス りんご酢含む) ごま油</small>	かぼちゃコロッケ <small>かぼちゃコロッケ(かぼちゃ パン粉 小麦粉 たまねぎ 乾燥マッシュポテト 植物油) 米油</small>	ヨーグルトあえ <small>みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト</small>	牛乳		
20水	ごはん <small>米</small>	たまねぎのみそ汁 <small>たまねぎ 小松菜 しめじ かつお節 かつおエキス 昆布エキス</small>	豆腐入りハンバーグ <small>豚ひき肉 豆腐 たまねぎ 生姜 卵 牛乳 パン粉 ナツメグ</small>	ひじき入りおひたし <small>ほうれん草 にんじん ひじき かつお節</small>	牛乳	
21木	わかめごはん <small>米 わかめごはんの素 米サラダ油</small>	すまし汁 <small>豆腐 えび団子(えび すけそう) 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス</small>	鮭の焼きづけ <small>鮭</small>	野菜のごまあえ <small>小松菜 もやし にんじん ごま ごま油</small>	牛乳	
22金	バターパン <small>小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 食塩 バター</small>	チンゲン菜のクリーム煮 <small>チンゲンサイ たまねぎ にんじん えび コーン 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム コンソメ</small>	スパイシーチキン <small>鶏肉 シーズニングスパイス</small>	コーンサラダ <small>キャベツ きゅうり にんじん コーン からし</small>	牛乳	

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

7月の旬の食材 トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは緑色から赤色に熟していく過程の中で、リコピンという色素が大幅に増加し、食物繊維やビタミンC、Eなどの成分も増加していきます。つまり、トマトが赤くなるほど栄養価も増していきます。

リコピンには抗酸化作用があり、発ガン抑制や心臓病などの予防効果を発揮します。また、油に溶けやすく熱に強いので、油を使った調理法によって効率的に吸収することができます。