

# 7月 こんだてひょう



立教女学院小学校 2024

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質	
					緑黄色野菜	淡色野菜			
1	月	ガーリックトースト 豚肉とトマトのスープ オレンジゼリー 牛乳		豚肉 ベーコン 牛乳	人参 パセリ ホールトマト さやいんげん	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ 寒天 りんご オレンジジュース	パン 油 バター 砂糖 片栗粉 じゃがいも	582kcal 23.1g	
3	水	ごはん 豚汁 魚のおろしかけ もやしといんげんの和え物 ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 鯖 豆腐 ヨーグルト	人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく 生姜 もやし 白菜 大根 長ねぎ	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	591kcal 26.0g	
4	木	ホブサ 夏野菜スープ タンドリーチキン ゆで野菜 スイカ 牛乳		鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	人参 いら トマト 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ セロリー もやし ズッキーニ スイカ	ホブサ じゃがいも 油 バター パスタ 砂糖	607kcal 27.5g	
5	金	五目ちらしずし 具だくさん汁 素餅 ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 卵 脱脂粉乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	人参 さやいんげん	れんこん 干し椎茸 長ねぎ ごぼう 白菜 大根	米 麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米粉	595kcal 21.8g	
8	月	くふあじゅうしい もずく汁 人参しりしり 抹茶ちんすこう 牛乳		豚肉 かまぼこ ツナ 鶏肉 牛乳	人参 青梗菜	長ねぎ 生姜 もずく たけのこ 昆布 抹茶 玉ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま	635kcal 23.8g	
9	火	夏野菜カレーライス ゆで枝豆 チーズ蒸しパン 牛乳		豚肉 牛乳 チーズ 生クリーム	ホールトマト 南瓜 オクラ 人参	玉ねぎ ズッキーニ 生姜 なす にんにく 枝豆 セロリー	米 麦 油 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	694kcal 23.9g	
10	水	ごはん 中華スープ 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 ベーコン ハム 豆腐 ヨーグルト	人参	生姜 にんにく きゅうり 大根 長ねぎ たけのこ もやし	米 油 砂糖 春雨 ごま 片栗粉	684kcal 26.1g	
11	木	テーブルロール ニードルスープ 魚のラビゴットソース 青海苔ポテト メロン 牛乳		ベーコン かじきまぐろ 鶏肉 牛乳	人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ セロリー 青海苔 ビクルス にんにく メロン	パン パスタ 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	582kcal 29.1g	
12	金	冷やしうどん ゆでとうもろこし ツナの揚げ餃子 牛乳		鶏肉 ツナ 牛乳	さやいんげん 人参 しそ	もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん 油 砂糖 ごま ぎょうざの皮 小麦粉	611kcal 24.6g	
16	火	カレーピラフ 鶏肉と野菜のスープ フルーツ白玉 牛乳		ウィンナー ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ マッシュルーム セロリー グリーンピース キャベツ レモン 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖 じゃがいも サイダー 白玉粉 バター 油	667kcal 21.7g	
17	水	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お 楽 し み 給 食</span> 							

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。夏を元気に過ごせるかどうかは、食事にかかっています。気温や湿度も高くなり、蒸し暑くて食欲がなくなりやすくなります。あっさりしたものばかりを食べ、好きなものに偏った食べ方をしていると、“夏バテ”をおこします。暑い夏こそ、よく食べ、よくからだを動かして、いきいきと過ごしましょう♪

太陽の光をいっぱい浴びた真っ赤なトマト、青々としたきゅうり、ピーマン、苦瓜などの夏野菜をいっぱい食べましょう。夏野菜には体を冷やす効果があり、水分補給にも役立ちます♪夏野菜に生姜、みょうが、しそなどの香味野菜を刻んでいれたり、野菜炒めにカレー粉を入れてアクセントをつけたり... 食事作りにちょっとした工夫をしてみると食欲が増すので試してくださいね。



## 夏バテ対策にオススメの食べ物



<p><b>香りの強い野菜</b></p> <p>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。</p> <p>ねぎ、にんにく、たまねぎ</p>	<p><b>すっぱい食べ物</b></p> <p>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。</p> <p>梅干し、かんきつ類、酢</p>
<p><b>ネバネバ野菜</b></p> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p> <p>オクラ、モロヘイヤ</p>	<p><b>夏が旬の野菜・果物</b></p> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>



## 料理に挑戦してみませんか？



### 《 タコライス (4人分) 》

ごはん：4杯、レタス：1/2玉 (2cm ザク切り)、チーズ：25g  
 【肉味噌】ごま油：少々、テンメンジャン：小さじ1、豆板醤：小さじ1/2、  
 玉ねぎ：100g (みじん切り)、生姜・にんにく/各2g (みじん切り)、豚挽肉：150g  
 えのき茸：30g (2cm ザク切り)、砂糖：小さじ1、しょうゆ：小さじ1、酒：大さじ1  
 【サルサソース】サラダ油：少々、トマト1個 (湯むきをして皮を取り1cmのダイスカット)  
 トマトケチャップ：大さじ3、チリパウダー：少々

#### ① サルサソースを作る

フライパンを温めサラダ油を入れ、トマト、ケチャップ、チリパウダーを入れ煮る。

#### ② 肉味噌を作る

フライパンを温めごま油とにんにくと生姜を入れて香りを出す。豆板醤、テンメンジャンをいれる。玉ねぎを入れて炒める。豚挽肉を入れて半分炒まったら酒と砂糖を入れる。

えのき茸を入れて煮えたら、しょうゆを入れる。水っぽい場合は水溶き片栗粉を入れる。

#### ③ 盛り付ける ごはん → レタス → 肉味噌 → サルサソース → チーズ

