

日 (曜)	主 食 添え物	お か ず	使 わ れ て い る 食 品 と そ の 働 き							ひとくちメモ		
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料 その他			
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂				
1 (火)	麦ごはん	いわしの甘露煮 茎若布の金平 なすのみそ汁	いわし 厚揚げ 米みそ 天ぷら	牛乳 茎若布	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ なす	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし	【献立のねらい】 今月は「暑さに負けない食 事」ということで、疲労回復に 効果的なビタミン B1 を多く ふくむ豚肉や、水分やビタミン・ミネラルが豊富にふくま れる夏野菜を使用した献立が登 場します。  ★鹿児島県の料理★ 九州の南部に位置する鹿児島県は、桜島や屋久島、奄美大島などたくさんの島があります。鶏飯はその中の奄美大島で生まれた料理で、江戸時代、薩摩の役人をもてなすために考案された料理と言われてい ます。ごはんに鶏の汁をかけて食 べる料理です。  今月の地元産物予定 苅田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 小松菜 ねぎ はちみつ なす 上毛町 木耳		
2 (水)	麦ごはん	プルコギ 若布スープ ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 若布 ヨーグルト	人参 にら ねぎ	玉ねぎ にんにく もやし	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま	酒 しょうゆ こしょう 特ヅイソ 塩 中華スプ			
3 (木)	麦ごはん	【鹿児島県の料理】 鶏飯 豚骨煮 一食さみのり 一食大豆昆布	鶏肉 卵 豚肉 天ぷら 赤だしみそ 米みそ 大豆	牛乳 のり 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 生姜 つば漬け こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油	特ヅイソ 酒 みりん しょうゆ 塩			
4 (金)	ごはん	さんまかばすレモン煮 小松菜のごま炒め 鶏団子のすまし汁	さんま 鶏肉 豆腐	牛乳 白す干し	人参 小松菜 ねぎ	もやし えのきたけ かばす レモン	米 砂糖 春雨	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし			
7 (月)	キャロット パン	【7日:七夕】 スターポークミンチカツ キャベツのマリネ 夏野菜のミネストローネ セタパインゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン キャベツ セロリー ズッキーニ なす	パン 砂糖 きび じゃが芋 ゼリー(砂糖)	菜種油 オリーブ油	塩 こしょう 酢 特ヅイソ コソメ			
8 (火)	ごはん	青椒肉絲 シューマイ2個 ビーフンスープ 一食豆腐 一食しょうゆ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン にら	玉ねぎ にんにく 生姜 たけのこ 木耳 もやし	米 砂糖 でん粉 ビーフン	菜種油	酒 オイスターソース 中華スプ 塩 こしょう しょうゆ			
9 (水)	麦ごはん	いわしバーグ 鶏肉と野菜の生姜炒め 高菜ひじき	いわし 鶏肉	牛乳 白す干し ひじき	人参 高菜漬 ピーマン	玉ねぎ 生姜 えのきたけ キャベツ	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま 菜種油	酒 しょうゆ 塩 みりん			
10 (木)	ごはん	【10日:納豆の日】 県産野菜の厚焼玉子 金平ごぼう 玉ねぎのみそ汁 納豆 一食焼きのり	卵 厚揚げ 米みそ 納豆	牛乳 若布 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ	米 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ いりこだし			
11 (金)	麦ごはん	さばみそ煮 塩肉じゃが 梅干し	さば みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 梅干し こんにゃく 生姜 枝豆	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 鶏がらスープ 塩			
14 (月)	食パン ブルーベリー ジャム	ハンバーグトマトソース コーンポタージュ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく コーン	パン 砂糖 でん粉 コーンスターチ ジャム(砂糖)	オリーブ油 バター 生クリーム	塩 こしょう コソメ ケチャップ ウスターソース ワイン 特ヅイソ			
15 (火)	麦ごはん	夏野菜カレー 春雨ともやしのソテー レモンゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 ズッキーニ なす りんご もやし	米 麦 はちみつ 春雨 ゼリー(砂糖)	オリーブ油 菜種油 カレールウ	塩 こしょう カレー粉 特ヅイソ しょうゆ ウスターソース ケチャップ			
7月分平均栄養価			742kcal		たんぱく質		14.2%		脂質		25.8%	
栄養基準値			830kcal		エネルギー比		13~20%		エネルギー比		20~30%	

牛乳は毎日つきます。
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。



夏休みを元気に過ごそう！



楽しい夏休みが始まります。「夏ばて」に気をつけて、楽しく夏休みをすごし、元気に2学期を迎えましょう！

①早寝早起きをしよう！

「明日は休みだから。」と夜ふかしをすると、どんどん生活のリズムがくずれます。夏こそ早起きをして、過ごしやすい朝の時間を有効に使いましょう。



③ジュース・アイスはほどほどに！

暑いとき、冷たいジュースやアイスはとてもおいしいですね！しかし、冷たいものは甘さを感じにくいので、食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。



熱中症に気を付けて
しっかりと体を動かそう！

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、体と気持ちを目覚めさせる大切なものです。朝ごはんを食べて体にスイッチをいれましょう！



④夏野菜をたっぷり食べよう！

トマト、ピーマン、きゅうり、オクラ、かぼちゃ、なす、など太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜には、ビタミンが豊富です。夏の恵みを毎日の食事にとりいれましょう。

