

# 令和6年 7月 献立表

学校法人マイトリ学園

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	一口春巻き 焼きそば 魚肉ソーセージ炒め ミートボールチャップ 白菜ゴマ和え ご飯 361kcal 3.5g 乳・小麦・大豆・魚・コーン・ゴマ	醤油旨味イカカツ キャベツソテー 餃子フライ 大根ツナ煮 マカロニサラダ 焼売 ご飯 369kcal 2.4g 小麦・大豆・ゴマ・イカ・魚・コーン	マグロカツ キャベツソテー ひじき煮 ハムサラダ みかん缶 ご飯 370kcal 3.7g 卵・乳・小麦・大豆・魚・ホタテ コーン	肉詰めいなり煮 れんこんそば炒め ポムデュセス 枝豆サラダ ご飯 343kcal 3.2g 乳・小麦・大豆・魚・コーン	星型ハンバーグ スパナボリ 星型ハム ブロッコリーサラダ 里芋煮 大根豚肉煮 ご飯 369kcal 3.5g 小麦・大豆・コーン	
7	8	9	10	11	12	13
	肉コロッケ 枝豆ベーコンソテー 大根水菜サラダ 竹輪おでん風煮 キャベツソテー ご飯 373kcal 3.7g 卵・乳・小麦・大豆・魚・コーン	ズ)カレー エビカツ 無添加福神漬け ご飯 *おやつ Caせんべい 乳・落花生・小麦・大豆・ゴマ・イカ・エビ・魚	鯖の塩焼き ささがき金平 ソーセージ天 たれ付きミートボール コーンサラダ ご飯 340kcal 3.6g 卵・乳・小麦・大豆・魚・コーン	鶏のから揚げ キャベツソテー 大根トマト煮 青菜おかか和え 人参焼売 ご飯 *おやつ ぶどうゼリー 378kcal 3.4g 卵・乳・小麦 大豆・魚	豚肉生姜焼き キャベツソテー タイ風炒め ソーセージサラダ ミニハッシュドポテト ご飯 小麦・大豆・コーン	
		〔年中 手作り弁当〕		誕生会	〔年少 たんぽぽ 手作り弁当〕	
14	15	16	17	18	19	20
	海の日	鯖の味噌煮 切干煮 ジャーマンポテト キャベツもみ 揚げ焼売 ご飯 卵・乳・小麦・大豆・魚・ゴマ・コーン	ペンネナポリ 一口カツ 白菜と豚肉の旨煮 ササミサラダ さつま芋甘露煮 ご飯 359kcal 3.6g 乳・小麦・大豆・ゴマ・コーン	塩野菜炒め 餃子 ベビーバターコロッケ ハムマリネ オレンジ ご飯 362kcal 3.4g 卵・乳・小麦・大豆・コーン	手作り弁当 終業式	
		〔年長 手作り弁当〕				
21	22	23	24	25	26	27
	もちサクポテト キャベツソテー れんこん金平 ゴマサラダ 揚げたこ焼き ご飯 364kcal 3.6g 卵・乳・小麦・大豆・ゴマ・山芋	ずき焼き風煮 花形がんも煮 野菜サラダ 星ポテト マカロニミートと和え ご飯 360kcal 3.5g 小麦・大豆・魚・コーン	年長お泊まり保育		野菜コロッケ キャベツソテー 青菜ソテー しまじろう高野豆腐煮 白菜おかか和え ご飯 367kcal 3.4g 小麦・大豆・魚・コーン	
				年長お泊まり保育		
28	29	30	31			
	ソースハムカツ キャベツソテー 竹輪ゴマ煮 コールスローサラダ チキンゲット ご飯 370kcal 3.7g 卵・乳・小麦・大豆・魚・ゴマ コーン	豚肉オイスター炒め ツナとじゃがいものトマト煮 青菜ゴマ和え ミニウインナー ご飯 366kcal 3.5g 卵・小麦・大豆・魚・ゴマ	ホキ天野菜あん ニラ竹の子炒め カニ豆サラダ ほうれん草焼売 ご飯 364kcal 3.4g 卵・小麦・大豆・魚・ゴマ・コーン			

## ～7月のお話～

今年の夏は例年よりも、猛暑の日々が多くなると言われています。暑さ対策は万全ですか？  
夏に迎える旬の野菜には、「体を冷やす」と言うイメージがあると思いますが、栄養学的には、「体を冷やす」と言う事は、明確には存在しないそうです。  
体を冷やすには、意外にも熱い食べ物や、辛い食べ物が効果的だと知っていましたか？辛い食べ物に多く使われる唐辛子の成分の中には「カプサイシン」が多く含み、発汗作用の効果があるので、汗をかく事によって、体温を下げるという効果があります。  
なので暑い国では、スパイスの効いた辛い料理が好まれているそうです。  
夏場が旬の食材には、ビタミンCやビタミンE、老化や病気を抑制させるβカロテンなど、栄養の豊富な食材が多いので  
うまく料理に組み合わせるみてはいかがでしょうか。暑い夏を上手に乗り切っていきましょう。



ご飯(100gあたり)  
カロリー: 160kcal  
たんぱく質: 2.6g  
※献立表のカロリー、たんぱく質は  
おかずのみのものです。

ズ)はズンドー容器に入った温かい給食です。  
※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので予めご了承ください。  
献立担当は宮崎・高橋です。御意見、御要望がありましたら御一報ください。  
\*アレルギー表示に鶏・豚は含まれていませんので、ご不明な点はお連絡ください。  
※センターのお米は、国産で毎日精米して安心な物を提供しております。  
桐生給食センター TEL54-1614

7/22.23.26.29.30.31  
預かり保育給食提供日