

7月献立表

令和6年 〇〇学校(幼稚園)

今月の地元産食材は…米、タコ、トビウオ、サバ、アオリイカ、煮干し、ベーコン、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、トマト、葉ねぎ、にんにく、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、モロッコ豆、なす、メロン、みそなど

だんだんと日差しが強く、気温が高くなる季節がやってきました。

この時期は熱中症や夏ばてが心配です。

熱中症や夏ばての予防のためにも、

水分や食事をしっかりととり、

暑い夏を元気に過ごしましょう！

地元産の夏野菜が収穫の時期をむかえ、給食にもたくさん入れています。新鮮な、栄養たっぷりの夏野菜を味わっていただきましょう！

半夏生

1日(月)

京都府産タコとトマトのパエリア風

野菜のレモン和え

具沢山コンソメスープ

今年の半夏生は7月1日です。「半夏生」は、たこを食べる習慣があります。給食では京都府産タコを入れたパエリア風を作ります。

2日(火)

ごはん

マーボーなす

小松菜のゆかり和え

きなこ豆

今が旬のなすをたっぷりと使った、暑い時期でも食欲をそそるメニューです。

3日(水)

ごはん

鶏肉の香味ソースがけ

豆乳みそドレッシングサラダ

わかめのすまし汁

しょうが、にんにく、ねぎなどで作ったソースをかけます。

4日(木)

ごはん

クリスピートビウオ

トマトときゅうりのサラダ

新じゃがのみそ汁

塩こしょう、にんにくで下味をつけたトビウオにコーンフレークの衣をつけて揚げます。新メニューです！

七夕の節句

5日(金)

大豆パワーたっぷり

トマトハヤシライス

キャベツのさっぱり炒め

七夕フルーツポンチ

7月7日は「七夕の節句」です。デザートに米粉マカロニの入った七夕フルーツポンチをつけています。新メニューです！

8日(月)

ごはん

けんきにく
元気肉じゃが

キャベツとコーンのソテー

メロン

旬のメロンをあじわっていただきましょう！

9日(火)

ごはん

サバの竜田揚げ

のりのり切干大根

モロッコ豆のみそ汁

モロッコ豆はモロコいんげんと呼ばれる、平べったいのが特徴です。

10日(水)

コッパパン

鶏肉のトマトソースかけ

きゅうりのごま和え

冬瓜のスープ

今が旬の水分たっぷりのみずみずしい冬瓜の入ったスープです。

11日(木)

やきそば

具たくさんカレースープ

冷凍みかん

人気メニューの一つです！自分で麺と具を混ぜて食べます♪

12日(金)

ごはん

厚揚げの肉みそがけ

キャベツのおひたし

沢煮椀

厚揚げには鉄分やカルシウムが豊富に含まれています！下味をつけて焼いた厚揚げに甘辛い肉みそをのせます。

海の日

16日(火)

ごはん

玉ねぎと芋の甘辛煮

キャベツの炒め物

日向夏ゼリー

新メニューです！暑い日が続く食欲が落ちている人も、さっぱりとしたゼリーを食べて元気に過ごしましょう！

みやづ食の日

17日(水)

ごはん

京都府産アオリイカの

ポテトグラタン

トマトと大豆のサラダ

かぼちゃのスープ

今月の食の日の食材は「イカ」と「トマト」です。

18日(木)

夏野菜カレー

切干大根のボン酢炒め

スイカ

センターでひとつひとつ切ります。お楽しみに♪

夏休みが始まります。規則正しい生活を心がけましょう！

早寝・早起き・朝ごはん！

※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日、宮津産のコシヒカリを使っています。※毎日牛乳が付きます。

レシピ教えて！の声がありました

『新じゃがのカレーそぼろ煮』(5月13日のメニュー)

【材料(4人分)】

・鶏ミンチ	160g
・おろししょうが	少々
・カレー粉	少々
・酒	小さじ1
・炒め油	少々
・玉ねぎ	1個
・にんじん	1本
・つきこんにゃく	140g
・じゃがいも	2個
・さやいんげん	5本
・こいくちしょうゆ	小さじ1強
・上白糖	小さじ2
・ごま油	小さじ1/2

新じゃがの季節です。カレー味で食べやすく、
こどもたちにも人気です♪

チャブチェ

宇和ゴールド

牛乳

ごはん

新じゃがの
カレーそぼろ煮

【作り方】

- ① 玉ねぎはくし切り、にんじんとじゃがいもは一口大、さやいんげんは1/3にカットする。
- ② つきこんにゃくは下茹でをしておく。
- ③ 鍋に油を入れて、おろししょうが、鶏ミンチ、カレー粉、酒を入れて炒める。
- ④ ③に玉ねぎ、にんじん、つきこんにゃくを加えて炒め、さらにじゃがいも、さやいんげんを加えて炒める。
- ⑤ ④にこいくちしょうゆ、砂糖を入れ煮込む（野菜からの水分が少ない場合は水も加える）ごま油を加えて出来上がり。

『鶏肉と大豆のスイートチリソース』(5月21日のメニュー)

【材料(4人分)】

・鶏むね肉	140g
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・清酒	小さじ1/2
・かたくり粉	20g
・大豆(乾)	20g
・かたくり粉	8g
・さやいんげん	40g
・揚げ油	適量
・おろしにんにく	少々
・おろししょうが	少々
・トウバンジャン	少々
・ごま油	小さじ1/2
・トマトケチャップ	大さじ2
・こいくちしょうゆ	小さじ1

人気メニューです！給食は辛さ控えめにしていますが、
トウバンジャンの量で辛さを調節してください！



【作り方】

- ① 鶏むね肉を一口大の大きさに切り、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ② 大豆は水でもどしておく。さやいんげんは1/3にカットする。
鶏むね肉、大豆にかたくり粉をつけて揚げる。さやいんげんは素揚げする。
- ③ フライパンにごま油を入れて、おろしにんにく、おろししょうが、トウバンジャンを入れて炒める。
よい香りがしてきたらケチャップとしょうゆを入れてソースを作る。
- ④ ③に②を入れてソースを絡めたら出来上がり。