

7月分 予定献立表

日(曜)	ス キ ン ★	献立名			主な食品									栄養価 エネルギー たんぱく質(g)
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちょうしをととのえる							
1(月)	○	ジュース★ 		グルクンのたつたあげ★ たまごいりもずくスープ★	ぎゅうにゅう たまご こんぶ ぶたにく とうふ こんぶ グルクン さつまあげ なた	こめ であん あぶら であん さとう であん	しいたけ にんじん しょうが ねぎ たまねぎ こまつな	572						
2(火)	☆	きなこあげパン 		コーンチャウダー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ なまクリーム かいそうミックス	コッパン じゃがいも あぶら じゃがいも さとう じゃがいも	とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな きゅうり	580						
3(水)	○	ごはん 		アジフライ◆ アーサーじる★ やきのり◎ れいとうみかん	ぎゅうにゅう たまご こんぶ アジ とうふ かつお ぶたにく あおさのり みそ	こめ であん こむぎこ であん	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな みかん	645						
今日は何の日？ やきのりのパッケージに注目！														
4(木)	☆	タコライス★ (ごはん) 		わふうサラダ しろいとうもろこし◆	ぎゅうにゅう たまご こんぶ チーズ わかめ	こめ であん こま であん	たまねぎ にんじん あおピーマン にんにく しょうが トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	572						
2年生とおおぞらの児童が「白いとうもろこし」の皮むきをします。														
5(金)	○	ごはん 		あぶらふりにくじゃが こまつなわかめのサラダ ぶりかけ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし	こめ であん じゃがいも であん こま であん	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな きゅうり とうもろこし	579						
8(月)	○	ちらしずし 		シラのフライ◆ そうめんじる	ぎゅうにゅう たまご こんぶ とりにく とうふ なた のり	こめ であん こむぎこ であん	にんじん れんこん しいたけ かんぴょう さやえんどう えのきたけ ねぎ	607						
9(火)	☆	ターメリックライス 		なつやさいのカレー◆ ひじきのサラダ フロースヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご こんぶ ヨーグルト	こめ であん じゃがいも であん こむぎこ であん	フィレンツェなす かぼちゃ たまねぎ にんじん あおピーマン りんごソース セロリー にんにく しょうが トマト きゅうり とうもろこし だいこん	609						
10(水)	○	にくみそうどん (じこなうどん) 		だいすとなつやさいのあまからあげ◆ すいか◆	ぎゅうにゅう たまご こんぶ みそ	じこなうどん であん であん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ かぼちゃ にがうり すいか	544						
11(木)	☆	たまごどん (ごはん) 		キャラメルポテト いそがあえ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ のり	こめ であん さつまいも であん マーガリン	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう こまつな もやし	637						
12(金)	☆	まるパン 	ブルーベリー ジョア 	ポロニアふうラムカツ ABCミネストローネ コールスローサラダ	ブルーベリージョア ポロニアハム ベーコン しろいけんまめ	まるパン であん じゃがいも であん マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	571						
イタリア料理のメニュー														
16(火)	○	わかめとえだまめの ごはん 		なまあげのすきに なめだけあえ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ わかめ のり	こめ であん じゃがいも であん	えだまめ にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	648						
17(水)	☆	キムチチャーハン 		とりのからあげ ちゅうかサラダ フルーツゼリーボンチ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ とりにく わかめ	こめ であん さとう であん こま であん あまおうゼリー マスカットゼリー きよほうゼリー ソーダゼリー	はくさいキムチ にんじん ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ もやし みかん りんご	638						

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理(沖縄県) ◆旬の食材 ◎行事食】
 ・7月3日(水)は、原田農園で生産された さいたま市産「こしひかり」を使用します。
 (馬宮米部会のお米は、9月分から再開します。)

◆今月の旬の食材 若谷農園の 「白いとうもろこし」

7月4日(木)には、さいたま市緑区にある「若谷農園」で栽培された、白いとうもろこし「雪の妖精」が登場します。「雪の妖精」は栽培農家が少なく、市場に出回らないため、とても希少な品種です。外皮は黄色い普通のとうもろこしと変わりませんが、皮をむくとみずみずしい白い粒がみえます。あまみが強く、糖度はフルーツと同じくらいあるそうです。そのため、「フルーツコーン」ともよばれていて、生でも食べることができます。

若谷さんによると、「白いとうもろこし」の栽培はとても難しいそうです。それは、黄色いとうもろこしの花粉がついてしまうと、黄色いとうもろこしになってしまうとのこと。そのため、黄色いとうもろこしとは、300メートルほど距離を離す必要があります。また、風向きなども気を付けなければなりません。

とうもろこしやさつまいもなど、でんぷんの多い食材は、ゆっくりと加熱したほうが甘くなる性質があります。とうもろこしをゆでる際は、水から入れてゆでるとあまみが増します。給食室では、ゆっくり蒸しあげて、提供する予定です。

今年は、天候に恵まれ、とてもあまいとうもろこしに育っているとのこと。若谷農園のみなさんが大切に育ててくれた、貴重な「白いとうもろこし」をおいしくいただきたいです。



◆栄養豊富な夏野菜を食べて、夏バテを予防しよう!

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に体が必要な栄養素がたくさん含まれています。特に、きゅうりやゴーヤなどウリ科の野菜は、夏に旬をおかえます。野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。また、不足しがちな食物せんいやビタミン類も豊富です。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多く、夏に不足する栄養を簡単に補給することができます。そして、彩り豊かな夏野菜は食欲を増進させます。

おいしい夏野菜を食べて、熱中症や夏バテを予防し、暑い夏を乗り切りましょう。

