

7月献立表
2017

日本の食事 文月（ひみづき＝7月）
7月の日本の行事食は、七夕（7日）「そうめん」、お盆（15日）「精進料理」「白玉団子」「型菓子」、土用の丑の日（今年は25日と8月6日）「うなぎ」「うのつく食べ物」。七夕にそうめんを食べる文化は平安時代からと書われています。当時、七夕には『素戔（さくべい）』という中国からきた種料理（＝現在の茶種の種類といわれています）を供えたと病氣にならないという言い伝えがありました。その為、七夕の行事食としてそうめんを食べるようにまりました。

げつようび かようび すいようび もくようび きんようび とうようび お知らせ



いよいよ夏本番です！！

梅雨が明け、急に蒸し暑くなってきたこの時期は、熱中症にかかる危険性が高くなります。身体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、体温調整ができないからです。熱中症を予防するために、のどがかわいていなくても、こまめに水分を取りましょう！（緑茶、カフェイン飲料は利尿作用があり、身体から水分を出してしまうため、麦茶や、ミネラル分を含むスポーツドリンクが良いでしょう。）
日ごろから外遊びをして暑さになれ、何でもよく食べ、十分な睡眠を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう！！



3日		エネルギー kcal 338
献立名	あじフライ	たんぱく質 9.8g 脂質 10.5g
	れんこん金平	
	カリフラ－のマリネ	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	魚フライ	
緑の食品	キャベツ・れんこん・人参・カリフラワ－パセリ・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・砂糖・米	
その他		

4日		エネルギー kcal 262
献立名	ポークピカタ	たんぱく質 11.0g 脂質 10.4g
	里芋の煮物	
	チンゲン菜のソテー	
	フルーツ	
パン		
赤の食品	豚肉・卵・油揚げ・ベーコン	
緑の食品	リーフレタス・絹さや・チンゲン菜・人参・パナナ	
黄の食品	小麦粉・植物油・さといも・砂糖・パン	
その他	和風だし	

5日		エネルギー kcal 289
献立名	焼肉	たんぱく質 10.2g 脂質 8.2g
	かぼちゃの煮付	
	豆腐ナゲット	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	牛肉・豆腐ナゲット	
緑の食品	玉ねぎ・黄ピーマン・リーフレタス・かぼちゃ・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・米	
その他	焼肉のタレ・和風だし	

6日		エネルギー kcal 354
献立名	チキンカレーライス	たんぱく質 10.0g 脂質 14.6g
	茄子のしぎ煮	
	ポパイサラダ	
	フルーツ	
赤の食品	鶏肉・ハム	
緑の食品	人参・玉ねぎ・グリーンピース・なす・ほうれん草・オレンジ	
黄の食品	じゃが芋・植物油・砂糖・ドレッシング・米	
その他	カレーフレーク・和風だし	

7日		エネルギー kcal 357
献立名	焼きそば	たんぱく質 10.8g 脂質 14.1g
	星型ハンバーグ	
	厚揚げの煮物	
	フルーツ	
赤の食品	豚肉・ハンバーグ・厚揚げ	
緑の食品	玉ねぎ・キャベツ・サニーレタス・干しいたけ・いんげん・フルーツ缶	
黄の食品	焼きそば麺・植物油・砂糖	
その他	和風だし	

8日		エネルギー kcal 328
献立名	魚の煮付	たんぱく質 12.1g 脂質 11.8g
	だし巻玉子	
	小松菜のソテー	
	マカロニサラダ	
フルーツ・ごはん		
赤の食品	魚・厚焼玉子・ベーコン	
緑の食品	生姜・レタス・小松菜・玉ねぎ・きくらげ・フルーツ缶	
黄の食品	砂糖・植物油・米	
その他	中華だし・マカロニサラダ	

10日		エネルギー kcal 277
献立名	豚肉と野菜ソテー	たんぱく質 10.5g 脂質 8.4g
	ひじきの煮付	
	パンパンジーサラダ	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	豚肉・ひじき・油揚げ・枝豆・鶏肉	
緑の食品	玉ねぎ・にら・にんにく・れんこん・きゅうり・人参・パナナ	
黄の食品	砂糖・ごま油・植物油・ドレッシング・米	
その他	和風だし	

11日		エネルギー kcal 242
献立名	チキンステーキ	たんぱく質 11.3g 脂質 8.9g
	じゃがいも田舎煮	
	ブロッコリーのシーザー和え	
	フルーツ	
パン		
赤の食品	鶏肉・さつまいも	
緑の食品	サニーレタス・にんにく・干しいたけ・ブロッコリー・フルーツ缶	
黄の食品	砂糖・植物油・じゃがいも・ドレッシング・パン	
その他	和風だし	

12日		エネルギー kcal 266
献立名	魚の塩焼き	たんぱく質 8.5g 脂質 9.0g
	ごぼうとこんにやくの炒め煮	
	小松菜のおかか和え	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	魚・削り節	
緑の食品	サニーレタス・ごぼう・こんにやく・小松菜・玉ねぎ・すいか	
黄の食品	砂糖・ごま油・米	
その他	和風だし	

13日		エネルギー kcal 310
献立名	納豆うどん	たんぱく質 10.4g 脂質 5.6g
	かきあげ	
	チンゲン菜のじゃこ和え	
	フルーツ	
赤の食品	納豆・しらす干し	
緑の食品	ねぎ・リーフレタス・チンゲン菜・えのきだけ・フルーツ缶	
黄の食品	うどん・植物油・砂糖	
その他	和風だし・かきあげ	

14日		エネルギー kcal 269
献立名	冷やし中華	たんぱく質 12.5g 脂質 4.8g
	マーボー豆腐	
	ツナ大根	
	フルーツ	
赤の食品	ハム・錦糸卵・豆腐・豚肉・ツナ	
緑の食品	きゅうり・レタス・トマト・ネギ・生姜・大根・絹さや・りんご	
黄の食品	ラーメン・砂糖・片栗粉・植物油	
その他	中華スープ・中華だし・和風だし	

15日		エネルギー kcal 330
献立名	白身魚フライ	たんぱく質 11.7g 脂質 7.3g
	つくね	
	里芋のごま煮	
	春雨サラダ	
フルーツ・ごはん		
赤の食品	白身魚フライ・つくね・かにかま	
緑の食品	サニーレタス・人参・しめじ・きゅうり・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・さといも・ごま・砂糖・春雨・ドレッシング・米	
その他	和風だし	

バランスの良い食事の目安に献立に使用している食品の表示を「赤の食品」「緑の食品」「黄の食品」と表示しました

赤の食品 体を作る

緑の食品 体の調子を整える

黄の食品 働く力になる

げつようび かようび すいようび もくようび きんようび どようび お知らせ

17日	
海の日	

18日		エネルギー kcal
献立名	きつねうどん	300
	コロッケ	たんぱく質
	茄子と豚肉のおかか炒め	8.6g
	いんげんのごま和え	脂質
フルーツ	9.1g	
赤の食品	油揚げ・豚肉・削り節	
緑の食品	ねぎ・キャベツ・なす・ピーマン・いんげん・フルーツ缶	
黄の食品	うどん・植物油・ごま油・ごま	
その他	和風だし・コロッケ	

19日		エネルギー kcal
献立名	ハヤシライス	295
	大根の旨煮	たんぱく質
	枝豆とコーンのサラダ	10.2g
	フルーツ	脂質
フルーツ	8.5g	
赤の食品	牛肉・厚揚げ・枝豆	
緑の食品	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・大根・コーン・きゅうり・バナナ	
黄の食品	植物油・ドレッシング・米	
その他	ハヤシフレーク・和風だし	

20日		エネルギー kcal
献立名	肉団子のトマト煮	255
	冬瓜のかにあんかけ	たんぱく質
	かぼちゃ天	8.1g
	フルーツ	脂質
パン	9.8g	
赤の食品	ミートボール・かにかま	
緑の食品	しめじ・トマト缶・冬瓜・かぼちゃ・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・砂糖・片栗粉・天ぷら粉・パン	
その他	ケチャップ・コンソメ・和風だし	

21日		エネルギー kcal
献立名	鶏肉の唐揚げ	295
	肉じゃが	たんぱく質
	コールスローサラダ	9.8g
	フルーツ	脂質
ごはん	9.6g	
赤の食品	鶏肉・豚肉・ハム	
緑の食品	サニーレタス・人参・玉ねぎ・キャベツ・すいか	
黄の食品	から揚げ粉・植物油・じゃが芋・砂糖・ドレッシング・米	
その他	和風だし	

22日		エネルギー kcal
献立名	豚肉の生姜焼き	350
	大学芋	たんぱく質
	高野豆腐の煮物	12.4g
	青菜と小エビのソテー	脂質
フルーツ・ごはん	10.1g	
赤の食品	豚肉・高野豆腐・小エビ	
緑の食品	玉ねぎ・生姜・サニーレタス・人参・干しいたけ・小松菜・コーン・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・さつま芋・ごま・砂糖・米	
その他	和風だし	

24日		エネルギー kcal
献立名	ナポリタンスパゲティ	292
	エビフライ	たんぱく質
	れんこんと糸昆布の煮物	9.3g
	フルーツ	脂質
フルーツ	7.8g	
赤の食品	ウインナー・エビフライ・糸昆布・さつま揚げ	
緑の食品	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・れんこん・フルーツ缶	
黄の食品	スパゲティ・植物油・砂糖	
その他	ケチャップ・和風だし	

25日		エネルギー kcal
献立名	甘辛ポーク	279
	焼きビーフン	たんぱく質
	ほうれん草サラダ	9.0g
	フルーツ	脂質
ごはん	7.2g	
赤の食品	豚肉・いか	
緑の食品	リーフレタス・人参・きくらげ・ほうれん草・玉ねぎ・コーン・オレンジ	
黄の食品	砂糖・小麦粉・植物油・ビーフン・ドレッシング・米	
その他	中華だし	

26日		エネルギー kcal
献立名	魚のタルタル焼き	270
	がんもの煮物	たんぱく質
	ブロッコリーのコンソメソテー	11.3g
	フルーツ	脂質
ごはん	6.5g	
赤の食品	魚・がんも・ベーコン	
緑の食品	サニーレタス・生姜・竹の子・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・フルーツ缶	
黄の食品	砂糖・植物油・米	
その他	和風だし・コンソメ	

27日		エネルギー kcal
献立名	鶏肉のバーベキュー焼き	301
	メンチカツ	たんぱく質
	小松菜のナムル	11.6g
	フルーツ	脂質
パン	14.2g	
赤の食品	鶏肉・メンチカツ・かにかま	
緑の食品	玉ねぎ・人参・レタス・小松菜・すいか	
黄の食品	植物油・ごま・砂糖・ごま油・パン	
その他	焼肉のたれ	

28日		エネルギー kcal
献立名	照焼ハンバーグ	250
	茄子チャップ	たんぱく質
	アスパラのゆかり和え	6.8g
	フルーツ	脂質
ごはん	7.0g	
赤の食品	ハンバーグ	
緑の食品	サニーレタス・なす・人参・アスパラ・えのきだけ・ゆかり粉・りんご	
黄の食品	砂糖・植物油・片栗粉・米	
その他	ケチャップ・コンソメ	

29日		エネルギー kcal
献立名	魚の竜田揚げ	383
	マカロニのカレーソテー	たんぱく質
	切干大根の煮付	11.2g
	胡瓜とコーンのサラダ	脂質
フルーツ・ごはん	13.9g	
赤の食品	魚・ベーコン・鶏肉	
緑の食品	サニーレタス・生姜・グリーンピース・切干大根・人参・きゅうり・コーン・フルーツ缶	
黄の食品	片栗粉・植物油・マカロニ・砂糖・ドレッシング・米	
その他	カレー粉・コンソメ・和風だし	

31日		エネルギー kcal
献立名	とんかつ	285
	ごぼうサラダ	たんぱく質
	煮豆	8.3g
	フルーツ	脂質
ごはん	8.4g	
赤の食品	とんかつ・ハム・大豆・ちくわ	
緑の食品	キャベツ・ごぼう・きゅうり・人参・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・ドレッシング・砂糖・米	
その他	和風だし	

シュークリームを
作ってみよう!!



【材料】(約8個分)

- 《シュー生地》
薄力粉・・・・・・・・60g
卵・・・・・・・・3個分
牛乳・・・・・・・・100cc
バター(有塩)・・・40g
塩・砂糖・・・・・・・・少々

- 《生クリーム》
生クリーム・・・・200ml
砂糖・・・・・・・・25g

※生クリームは砂糖を入れ、お好みの固さにホイップしておく。
※カスタードクリームやチョコレート、バニラアイスを入れてもおいしくですよ

【作り方】

- ①薄力粉に塩・砂糖を一つまみ程度入れ、ふるいにかける。
- ②鍋にバターと牛乳を入れ、弱火でゆっくりと溶かす。溶けたら火を少し強くし、攪拌しながら沸騰させる。
- ③沸騰してきたら火を止め、①を一気に入れて、へらで素早く混ぜる。
- ④生地がまとまってきたらまた火にかけよく練る。
- ⑤まとまったら、また火をとめて、よく溶いた卵を1/3入れ生地になじむまで、手早く混ぜる。
- ⑥生地に溶き卵がなじんで来たら残りの半分を入れ、④、⑤を繰り返す。
- ⑦あと少しずつ入れて固さを見る。
- ⑧天板にクッキングシートを敷き、そこに絞り口で生地を8個絞り出す。
- ⑨指に水をつけ、とがった絞り口を押して平らにする。
- ⑩霧吹きで生地をたっぷり吹きかける。
- ⑪200℃に予熱したオーブンで20分焼く。その後、温度を170℃に下げ、5～10分焼く。(焼き色を見ながら時間を調節してください)
- ⑫シュー生地が完全に冷めたら、生地を横に半分に切り、生クリームを入れて出来上がり!
※粉砂糖を上から茶こしで振ったり、中にフルーツ、アイスクリーム等々入れたり色々試してみよう!

バランスの良い
食事の目安に
献立に使用して
いる食品の表示を

「赤の食品」

「緑の食品」

「黄の食品」

と表示しました

赤の食品
体を作る

緑の食品
体の調子を
整える

黄の食品
働く力になる