

# 7月献立表

2017

日本の食事 文月（ふみづき＝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されています。当時、七夕には『素餅（さくべい）』という中国からきた種料理（＝現在の素餅の原型といわれています）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。

## 海老菜給食センター

- 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
献立名	あじフライ	408
	しゅうまい	たんぱく質
	れんこん金平	11.7g
	カリフラワーのマリネ	脂質
	フルーツ・ごはん	12.2g
赤の食品	魚フライ	
緑の食品	キャベツ・れんこん・人参・カリフラワー・パセリ・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・砂糖・米	
その他	しゅうまい	

4日		エネルギー kcal
献立名	ポークピカタ	312
	ちくわ天	たんぱく質
	里芋の煮物	13.3g
	チンゲン菜のソテー	脂質
	フルーツ・パン	12.5g
赤の食品	豚肉・卵・ちくわ・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・フルーツ缶	
黄の食品	小麦粉・植物油・天ぷら粉・さといも・砂糖・パン	
その他	和風だし	

5日		エネルギー kcal
献立名	焼肉	340
	豆腐ナゲット	たんぱく質
	かぼちゃの煮付	11.1g
	水菜サラダ	脂質
	ミニゼリー・ごはん	8.6g
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・水菜・コーン	
黄の食品	植物油・ドレッシング・ゼリー・米	
その他	焼肉のタレ・和風だし	

6日		エネルギー kcal
献立名	チキンカレーライス	396
	茄子のしぎ煮	たんぱく質
	ポパイサラダ	10.5g
	フルーツ	脂質
		14.7g
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・フルーツ缶	
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
献立名	焼きそば	380
	星型ハンバーグ	たんぱく質
	厚揚げの煮物	11.5g
	オクラのごま和え	脂質
	フルーツ	15.1g
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・オクラ・人参・フルーツ缶	
黄の食品	焼きそば麺・植物油・砂糖・ごま	
その他	和風だし	

8日		エネルギー kcal
献立名	魚の煮付	363
	だし巻玉子	たんぱく質
	小松菜のソテー	12.7g
	マカロニサラダ	脂質
	フルーツ・ごはん	11.9g
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
献立名	豚肉と野菜ソテー	367
	イカリングフライ	たんぱく質
	ひじきの煮付	13.3g
	パンパンジーサラダ	脂質
	ミニゼリー・ごはん	11.3g
赤の食品	豚肉・イカリングフライ・ひじき・油揚げ・枝豆・鶏肉	
緑の食品	玉ねぎ・にら・にんにく・リーフレタス・れんこん・きゅうり・人参	
黄の食品	砂糖・ごま油・植物油・ドレッシング・ゼリー・米	
その他	和風だし	

11日		エネルギー kcal
献立名	チキステーキ	301
	ポークウインナー	たんぱく質
	じゃがいも田舎煮	13.7g
	ブロッコリーのシーザー和え	脂質
	フルーツ・パン	14.3g
赤の食品	鶏肉・ウインナー・さつま揚げ	
緑の食品	にんにく・サニーレタス・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
献立名	魚の塩焼き	404
	ハムかつ	たんぱく質
	ごぼうとこんにやくの炒め煮	12.3g
	小松菜のおかか和え	脂質
	フルーツ・ごはん	14.4g
赤の食品	魚・ハムカツ・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・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・砂糖・ごま油・米	
その他	和風だし	

13日		エネルギー kcal
献立名	天ぷら盛り合わせ	379
	れんこんとがんもの煮物	たんぱく質
	チンゲン菜のじゃこ和え	12.5g
	フルーツ	脂質
	ごはん	8.8g
赤の食品	いか・がんも・しらす干し	
緑の食品	オクラ・リーフレタス・れんこん・人参・絹さや・チンゲン菜・えのきだけ・フルーツ缶	
黄の食品	天ぷら粉・植物油・砂糖・米	
その他	かきあげ	

14日		エネルギー kcal
献立名	マーボー豆腐	309
	たこ焼き	たんぱく質
	ツナ大根	9.4g
	海藻サラダ	脂質
	フルーツ・ごはん	7.0g
赤の食品	豆腐・豚肉・削り節・ツナ・海藻	
緑の食品	ねぎ・生姜・大根・絹さや・人参・コーン・フルーツ缶	
黄の食品	砂糖・片栗粉・植物油・ドレッシング・米	
その他	中華だし・たこ焼き・お好みソース・和風だし	

15日		エネルギー kcal
献立名	白身魚フライ	365
	つくね	たんぱく質
	里芋のごま煮	12.3g
	春雨サラダ	脂質
	フルーツ・ごはん	7.4g
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

# 7月献立表

2017



海老葉給食センター

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

17日	
<div style="text-align:center; font-size: 2em; font-weight: bold;">海の日</div>	

18日		エネルギー kcal
献立名	コロッケ	376
	ぎょうざ	たんぱく質
	茄子と豚肉のおかか炒め	9.0g
	いんげんのごま和え	脂質
	フルーツ・ごはん	12.5g
赤の食品	豚肉・削り節	
緑の食品	キャベツ・なす・ピーマン・いんげん フルーツ缶	
黄の食品	植物油・ごま油・ごま・米	
その他	コロッケ・餃子	

19日		エネルギー kcal
献立名	ハヤシライス	334
	大根の旨煮	たんぱく質
	枝豆とコーンのサラダ	10.6g
	ミニゼリー	脂質
		8.6g
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	
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	307
	ベイクドエッグ	たんぱく質
	冬瓜のかにあんかけ	9.1g
	かぼちゃ天	脂質
	フルーツ・パン	13.0g
赤の食品	ミートボール・ベイクドエッグ・かにかま	
緑の食品	しめじ・トマト缶・レタス・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	388
	はんぺんチーズ	たんぱく質
	肉じゃが	14.0g
	コールスローサラダ	脂質
	フルーツ・ごはん	12.3g
赤の食品	鶏肉・はんぺんチーズ・豚肉・ハム	
緑の食品	サニーレタス・人参・玉ねぎ・キャベツ フルーツ缶	
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	385
	大学芋	たんぱく質
	高野豆腐の煮物	13.0g
	青菜と小エビのソテー	脂質
	フルーツ・ごはん	10.2g
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	367
	エビフライ	たんぱく質
	れんこんと糸昆布の煮物	10.8g
	ピーマンソテー	脂質
	ミニゼリー	9.9g
赤の食品	ウインナー・エビフライ・糸昆布・さつま揚げ しらす干し	
緑の食品	玉ねぎ・キャベツ・れんこん・ピーマンミックス	
黄の食品	スパゲティ・植物油・砂糖・ゼリー	
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	375
	春巻	たんぱく質
	焼きビーフン	10.3g
	ほうれん草サラダ	脂質
	フルーツ・ごはん	10.8g
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・フルーツ缶	
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	春巻・中華だし	

26日		エネルギー kcal
献立名	魚の煮付	353
	チヂミ	たんぱく質
	がんもの煮物	13.9g
	ブロッコリーのコンソメソテー	脂質
	フルーツ・ごはん	8.0g
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	チヂミ・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	348
	メンチカツ	たんぱく質
	ゴーヤチャンプル	14.1g
	小松菜のナムル	脂質
	ミニゼリー・パン	16.6g
赤の食品	鶏肉・メンチカツ・豚肉・豆腐・かにかま	
緑の食品	玉ねぎ・レタス・ゴーヤ・小松菜	
黄の食品	植物油・ごま・砂糖・ごま油・ゼリー・パン	
その他	焼肉のたれ・和風だし	

28日		エネルギー kcal
献立名	照焼ハンバーグ	378
	フライドポテト	たんぱく質
	茄子チャップ	8.2g
	アスパラのゆかり和え	脂質
	フルーツ・ごはん	17.7g
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・フルーツ缶	
黄の食品	砂糖・植物油・フライドポテト・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	418
	マカロニのカレーソテー	たんぱく質
	切干大根の煮付	11.8g
	胡瓜とコーンのサラダ	脂質
	フルーツ・ごはん	14.0g
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	352
	オムレツ	たんぱく質
	ごぼうサラダ	11.0g
	煮豆	脂質
	フルーツ・ごはん	9.4g
赤の食品	とんかつ・オムレツ・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	ケチャップ・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・・・200mi  
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、ハニライスを入れてもおいしいですよ!

【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てよく練る。  
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あとは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霧吹きで生地にたっぷりとお水をかける。  
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