

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 22 月	マーボーなす丼 中華スープ オレンジ1/4	563.9(470.8) 21.7(17.3) 19.7(15.7) 2.1(1.7)	米、調合油、砂糖、片栗粉 サラダ油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ	オレンジ、なす、コーン缶 ねぎ、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	お茶 クッピーラムネ	牛乳 ぼたぼた焼
2 16 火	夏野菜カレーライス 春雨サラダ バナナ1/2	503.3(502.2) 15.0(14.0) 10.2(9.9) 1.7(1.6)	米、じゃがいも、はるさめ サラダ油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)	バナナ、たまねぎ、にんじん なす、もやし、きゅうり みかん缶、ピーマン、トマト にんにく、しょうが	カレールー、酢 しょうゆ ウスターソース	フルーツ豆乳 浮千鳥	お茶 ブルーチェ
3 17 水	ごはん 具だくさん汁(小松菜) 煮魚(メルルーサ)	407.8(365.0) 16.8(14.1) 5.9(4.7) 1.5(1.4)	米、ざらめ糖(中ざら) 片栗粉	○牛乳、メルルーサ、なると	にんじん、たまねぎ こまつな、ねぎ えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ふんわり棒	牛乳 えびせんミックス
4 木	七夕寿司 キラキラスープ 魚肉ソーセージ 七夕ゼリー	537.0(493.1) 19.4(16.7) 13.7(13.1) 2.6(2.3)	米、砂糖、はるさめ	○牛乳、ツナ油漬缶 魚肉ソーセージ、なると しらす干し、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、オクラ にんじん、葉ねぎ かんぴょう(乾)、焼きのり 干しいたけ、七夕ゼリー	酢、しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ベジたべる	牛乳 星たべよ
5 金 18 木	食パン 五目ラーメン いんげんのごまあえ	433.8(402.3) 18.2(15.3) 12.7(12.0) 1.9(1.7)	食パン、干し中華めん、 ○米粉マカロニ、○砂糖 サラダ油、○黒蜜、すりごま	○牛乳 豚肉(肩・皮下脂肪なし) ○きな粉	もやし、にんじん、キャベツ いんげん、ねぎ たけのこ(ゆで)、コーン缶	しょうゆ 中華だしの素 ○食塩	フルーツ豆乳 リドクラッカー	牛乳 米粉マカロニ (黒蜜きな粉)
6 20 土	中華丼 魚肉ソーセージ 青りんごゼリー バナナ1/2	509.8(428.1) 15.0(12.3) 10.4(8.4) 2.4(2.0)	米、片栗粉、砂糖	豚肉(もも) 魚肉ソーセージ、なると	バナナ、青りんごゼリー はくさい、たまねぎ にんじん、しょうが	しょうゆ		フルーツ豆乳 クッキー
8 29 月	ごはん すまし汁 豚肉冷しゃぶ 茹で野菜	497.6(436.6) 21.1(17.2) 15.2(12.1) 2.2(1.8)	米、三温糖、片栗粉 いりごま	○牛乳 豚肉(肩ロース・赤肉) 木綿豆腐、ミックス味噌	キャベツ、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ カットわかめ	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ハイハイ	牛乳 源氏パイ
9 23 火	食パン ポークビーンズ キャベツのツナレーズンサ ラダ	655.5(598.1) 32.3(26.0) 25.5(20.0) 1.8(1.2)	食パン、じゃがいも サラダ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで)、○チーズ ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん たまねぎ、干しぶどう ◎りんご天然果汁 ○オレンジゼリー	ケチャップ、酢 しょうゆ、食塩 コンソメ	りんご果汁 えび満月	牛乳 フルーツゼリー 一口チーズ
10 24 水	どうもろこし御飯 味噌汁(えのき・豆腐) スパゲティサラダ	448.0(474.0) 11.6(10.9) 15.6(13.1) 1.9(1.7)	米、サラダ用スパゲティ マヨネーズ	○ラクトアイス、木綿豆腐 魚肉ソーセージ ミックス味噌、油揚げ	どうもろこし、きゅうり にんじん、ねぎ えのきたけ	かつおだし(素材力) 食塩	野菜ジュース ぱりんこ	お茶 パピコ
11 木	食パン 冷や麦 かきあげ もやしごまあえ	459.5(419.9) 15.4(12.9) 11.0(10.0) 2.1(1.7)	食パン、干しひやむぎ さつまいも、小麦粉、調合油 片栗粉、いりごま、すりごま	○ヨーグルト(無糖)、ちくわ 干しえび	もやし、にんじん、たまねぎ 万能ねぎ、ピーマン あおのり	しょうゆ 冷麦つゆストレート	フルーツ豆乳 塩せんべい	お茶 フルーツミックス ヨーグルトかけ
12 26 金	ピビンバ丼 わかめスープ(キャベツ) 国産ももゼリー	498.1(448.2) 19.7(16.5) 15.1(12.9) 1.8(1.5)	米、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐	ほうれんそう、もやし たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ カットわかめ、しょうが にんにく	しょうゆ 中華だしの素 焼肉のたれ甘口 食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 濃州みそあられ
13 27 土	ホイコーロー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	566.8(476.5) 16.0(13.6) 15.4(12.6) 1.8(1.6)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油 ごま油	魚肉ソーセージ 豚肉(もも) 赤みそ	バナナ、青りんごゼリー たまねぎ、キャベツ にんじん	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 クッキー
19 金	鶏丼 味噌汁(油揚げ・わかめ) きゅうりとコーンのドレッシ ング和え、スクールフィッ シュ(カミカミデー)	505.3(445.1) 23.3(19.2) 12.6(10.0) 2.4(2.0)	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ なると、スクールフィッシュ 油揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん コーン缶、ねぎ さやえんどう カットわかめ	しょうゆ、酢 かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ふわっとえび味	牛乳 ルヴァンプライ ム
25 木	食パン 五目冷や麦 ちくわの磯辺揚げ もやしごまあえ	418.8(378.4) 16.8(13.2) 9.4(8.5) 2.8(2.2)	食パン、干しひやむぎ 調合油、小麦粉、すりごま	○ヨーグルト(無糖) ちくわ、油揚げ	もやし、にんじん、きゅうり 万能ねぎ、カットわかめ 干しいたけ、あおのり	しょうゆ ○冷麦つゆストレート	フルーツ豆乳 えび塩せんべい	お茶、 フルーツミックス ヨーグルトかけ
30 火	中華風混ぜご飯 トマトとベーコンのスープ こまつなのごま酢和え	484.8(418.3) 20.8(16.9) 16.7(13.4) 2.2(1.9)	米、もち米、砂糖、調合油 ごま油	○牛乳、豚肉赤身ミンチ 木綿豆腐、ツナ油漬缶 無添加ベーコン	トマト、こまつな、もやし にんじん、たまねぎ ピーマン、たけのこ(ゆで) ねぎ、干しいたけ	しょうゆ 焼肉のたれ甘口 中華だしの素、酢 食塩	お茶 カルシウムせん べい	牛乳 とんがりコーン あっさり塩
31 水	ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	488.3(478.8) 19.1(16.7) 17.1(15.2) 1.7(1.7)	米、調合油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ 油揚げ	キャベツ、なす、たまねぎ にんじん、しょうが カットわかめ	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん	フルーツ豆乳 かき餅	牛乳 さやえんどう

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	503	18.9	14.3	200	2.1	173	0.35	0.34	36	4.5	2
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	99	89	97	88	86	98	125	103	155	138	136
3才未満児	456	15.9	12	211	1.9	136	0.29	0.28	32	4.9	1.6
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	96	81	89	95	78	82	116	104	145	112	107

※都合により、献立を
変更することがあります。



給食だより



食中毒予防の3原則

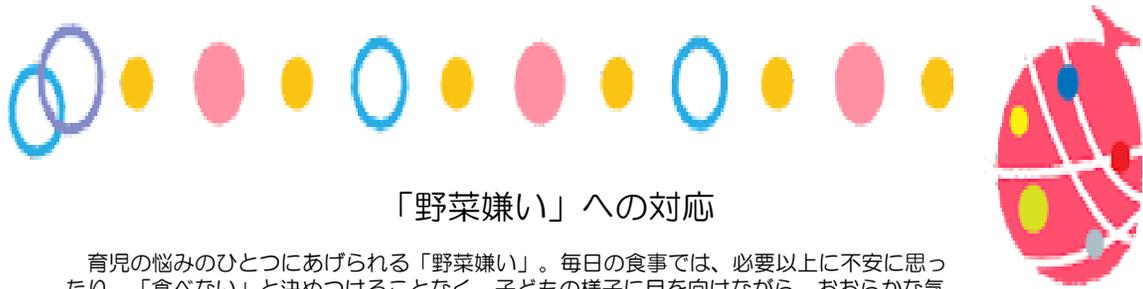


8月2日～8月8日は、
「水都っ子ウィーク」です。



～子どもの幸せを
第一に考え、
子どもと過ごす時間を
大切にしましょう～

水都っ子：大垣の大切な子どもたち
大垣市マスコットキャラクター
おがっきい＆おあむちゃん



「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おらかな気持ちで対応しましょう。

★野菜を嫌がる原因と対策



【原因】

人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。

1 野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬきましょう。



ほうれん草はゆでてからしっかりと水にさらす

2 加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。



油で揚げる

ピーマン

油で焼く

なす

たまねぎ

3 食材を組み合わせて食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができます。

ゆでる

トマト



かつお節



塩昆布



のり



ごま



干しえび



ツナ缶



しらす干し



チーズ

献立からのメッセージ

きゅうり

ビタミンC、カロチン、カリウムが豊富です。
利尿作用があり、体の老廃物や塩分を排泄し、むくみなどに効果があります。



とうもろこし

とうもろこしの主成分は糖質で、エネルギーになります。
食物繊維が豊富で便秘を予防するのに効果があります。

