



金沢愛児園 2020年7月号

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

## 日本各地のご当地名物・郷土料理メニューを給食に取り入れます！

今年度の食育の一環として、日本各地のご当地名物・郷土料理を取り入れたいと思います。

7月は21日に横浜名物のシューマイを提供します。横浜土産の定番である、崎陽軒の「シウマイ」。なぜ「シューマイ」でなく「シウマイ」なのでしょう。崎陽軒の初代社長は栃木県出身のため、独特の訛りでシューマイのことを「シーマイ」と言っていました。その発音が本場中国の発音によく似ていたようで、中国の発音に近づけるということで「シューマイ」でなく「シウマイ」という表記が採用されたそうです。

今後のご当地名物・郷土料理メニューは献立表と給食だよりの両方でお知らせしていきますので、ぜひ子ども達と一緒に確認してみてください。



## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



## 7月7日は七夕です

七夕といえばお星さま。星形に型抜きした野菜をトッピングした「七夕そうめん」をおやつで提供します。

ご家庭でも子ども達と一緒に、型抜きをして楽しんでみてはいかがでしょうか。また、オクラを切る前に見せて、切るとどんな形になるかな？と考えてもらいましょう。星形の断面を見ることでも楽しめますね。



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

- 夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。
- 熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶等でこまめに水分補給をすることが大切です。



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満量	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			穀と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	ミルクロール ミートローフ 彩りサラダ かぼちゃのポタージュ	691.7(585.8) 25.2(22.2) 22.8(20.9) 2.7(2.2)	ミルクロール、O米、 じゃがいも、パン粉、 油、砂糖、Oこま	牛乳、豚ひき肉、卵、生 クリーム、チーズ、パ ター、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、ミックスペジ タル、ブロックリー、カリフ ロー、ミニトマト、コーン缶、O塩 こんぶ、パセリ	ケチャップ、ウスター ソース、酢、食塩、コン ソメ	牛乳100	総布おにぎり 麦茶
02 木	鶏そぼろどんぶり かぼちゃの蒸かゆし みそ汁(もやし・玉ねぎ)	588.0(508.0) 21.1(19.1) 17.5(16.9) 2.1(1.7)	米、砂糖、油、砂糖	O牛乳、鶏ひき肉、卵、 みそ、◎牛乳	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、しよ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	牛乳100	メロンパン 牛乳150
03 金	夏野菜のスパゲッティ ポテトサラダ 冬瓜のスープ バナナ	658.9(561.1) 18.6(17.2) 18.3(17.5) 1.5(1.3)	じゃがいも、O米、スパ ゲティ、マヨネーズ、 Oオリーブ油、オリーブ 油、O砂糖	Oさけ(塩)、ペーコ ン、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、ど うが、きゅうり、Oきゅうり、ト マトピューレ、貴ピーマン、なす、 スズキニ	O酢、ケチャップ、ウ スターソース、コンソメ、 食塩	牛乳100	御飯サラダ 麦茶
04 土	五目あんかけ丼 きゅうりともやしのナムル わかめスープ(コーン)	497.8(440.4) 19.3(17.8) 13.4(13.9) 1.7(1.3)	米、O食パン、Oマーガ リン、ごま油、ごま、O 砂糖	O牛乳、豚肉(もも)、◎ 牛乳	もやし、はくさい、Oかぼちゃ、 きゅうり、たまねぎ、コーン缶、に んじん、ねぎ、たけのこ(水 煮缶)、わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、コンソメ、 食塩	牛乳100	かぼちゃペーストサンド 牛乳150
06 月	御飯 レバーの胡麻ソースからめ じゃこ和え すまし汁(しめじ)	438.2(395.7) 17.2(16.2) 6.6(8.7) 1.2(1.0)	米、O砂糖、片栗粉、 油、ごま、砂糖	豚レバー、しらす干し、 ◎牛乳	もやし、キャベツ、Oバナナ、Oも も缶、Oみかん缶、たまねぎ、にん じん、Oメロン、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、ケチャッ プ、ウスターソース、食 塩	牛乳100	寒天入りフルーツポンチ 麦茶
07 火	ぶどうばん 夏野菜のヨーグルトキッシュ ひじきのマリネ コンソメスープ(ほうれん草)	534.9(468.2) 19.9(18.2) 18.7(17.8) 4.2(3.9)	ぶどうばん、Oそらめ ん、オリーブ油、油、 マーガリン、砂糖	卵、ヨーグルト(無糖)、 チーズ、ウインナー、ツ ナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、 スズキニ、かぼちゃ、カットマ ト缶詰、Oオクラ、にんじん、Oに んじん、ほうれん草、ひじき	Oかつお・昆布だし汁、 酢、Oみりん、Oしょう ゆ、コンソメ、みりん、 しょうゆ、食塩	牛乳100	七夕そうめん 麦茶
08 水	*福生会メニュー* ひまわりライス タンリーチキン 夏野菜 大根の和風スープ すいか	612.9(526.7) 25.5(22.4) 18.5(17.7) 1.3(1.1)	米、Oマーガリン、O砂 糖、マヨネーズ	O牛乳、鶏もも肉、O ヨーグルト(無糖)、O 卵、ヨーグルト(無糖)、 ペーコン、◎牛乳	すいか、Oりんご、ブロックリー、 たまねぎ、だいこん、ミニトマト 缶詰、ミックスペジタル、とうもろ こし、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、コ ンソメ、カレー粉、食塩	牛乳100	アップルヨーグルトケ ーキ 牛乳150
09 木	夏野菜 カレーの煮つけ 納豆和え(モロヘイヤ) 豆蔵みそ汁(わかめ)	485.9(431.5) 26.0(22.8) 12.2(13.0) 1.5(1.2)	米、O食パン	O牛乳、かたじ、木綿豆 腐、納豆、みそ、O粉 チーズ、◎牛乳	もやし、モロヘイヤ、にんじん、ね ぎ、しょうが、わかめ、Oあおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳100	夏のチーズトースト 牛乳150
10 金	キーマカレー もやしサラダ コンソメスープ(キャベツ) ミニゼリー	603.7(519.8) 19.8(18.2) 19.0(18.1) 2.0(1.6)	米、Oコーンフレーク、 マヨネーズ、油、小麦 粉、ごま、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、ハ ム、粉チーズ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、Oバナナ、にん じん、きゅうり、キャベツ、ピーマ ン、干しぶどう、にんにく、しょう が	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、しよ うゆ、カレー粉	牛乳100	コーンフレーク バナナ 牛乳150
11 土	ちゃんぽんうどん マゼトアンサラダ	517.9(455.5) 18.9(17.5) 12.6(13.3) 2.7(2.1)	O米、じゃがいも、うど ん、マヨネーズ、ごま 油、O砂糖	豚肉(もも)、O鶏ひき 肉、O油揚げ、ハム、 チーズ、◎牛乳	もやし、キャベツ、きゅうり、にん じん、ねぎ、にら、たけのこ(ゆ で)、Oコーン缶、コーン缶、Oに んじん	しょうゆ、Oしょうゆ	牛乳100	こぎつねおにぎり 麦茶
13 月	御飯 ツナ入り厚焼き卵 オクラのおかか和え 冬瓜のみそ汁	575.2(492.0) 22.8(20.0) 20.5(18.7) 2.1(1.6)	米、Oホットケーキミッ クス、Oメープルシロップ 、Oマーガリン、油、 砂糖	O牛乳、卵、ツナ油漬 缶、O卵、油揚げ、み そ、かつお節、◎牛乳	もやし、とうがら、オクラ、たまね ぎ、にんじん、万能ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、食 塩、酒	牛乳100	ホットケーキ 牛乳150
14 火	マーボーなす丼 中華風スープ 春雨ときゅうりの酢の物	590.6(507.4) 19.6(18.0) 19.0(18.0) 1.6(1.3)	米、ほろさめ、砂糖、ご ま油、片栗粉、ごま、砂 糖	O牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、かまぼこ、みそ、 ◎牛乳	Oとうもろこし、たまねぎ、なす、 きゅうり、みかん缶、ねぎ、にんじ ん、コーン缶、いんげん、にんに く、しょうが	しょうゆ、酢、コンソ メ、O食塩	牛乳100	ゆでとうもろこし ビスケット 牛乳150
15 水	胚芽米御飯 かしきまぐろのりんごソースかけ 納豆和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	467.7(488.1) 20.3(22.0) 12.0(16.8) 1.4(1.3)	胚芽米、Oぎょうざの 皮、油、片栗粉、砂糖	かじき、Oカルピス、O チーズ、Oウインナー、 油揚げ、みそ、O牛乳、 ◎牛乳	もやし、ほうれん草、たまねぎ、 りんご、しめじ、Oたまねぎ、にん じん、焼きのり、パセリ、Oパセリ	煮干だし汁、Oケチャッ プ、しょうゆ、酢	牛乳100	ミニピザ カルピス
16 木	食パン 豆腐のミートグラタン 和風サラダ モロヘイヤのスープ ぶどう	624.0(535.0) 21.8(19.6) 17.6(17.0) 2.2(1.7)	食パン、O米、小麦粉、 油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、チーズ、O油揚げ、 バター、◎牛乳	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、トマトピューレ、にんじん、 モロヘイヤ、ピーマン、Oにんじ ん、Oごぼう、Oひじき	Oかつお・昆布だし汁、 ケチャップ、コンソメ、 酢、しょうゆ、Oしょう ゆ、Oみりん、ウスター ソース、食塩、O酒	牛乳100	ひじき御飯 麦茶
17 金	*さくらフェスタメニュー* (★はさくら組のみ提供) 御飯 鶏の唐揚げ ★タコウインナー★星のポテト ブロックリーのコンソメスープ オニオンスープ ミニゼリー	714.1(672.4) 20.1(20.1) 31.3(28.9) 1.9(1.6)	米、ポテト、油、片栗 粉、マヨネーズ、O砂糖	Oアイスクリーム、鶏も も肉、ウインナー、牛 乳、O牛乳、◎牛乳、O ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、ブロックリー、にんじ ん、しょうが、にんにく、Oもも缶	しょうゆ、酒、食塩、カ レー粉	牛乳100	アイスクリーム クラッカー 麦茶 ★さくら組はパフェ作り ますみれ・たんぽぽ組は ヨーグルトシャーベット
18 土	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	544.0(475.0) 18.2(17.0) 18.3(17.6) 1.5(1.2)	米、O食パン、マヨネー ズ、O砂糖、油	O牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、Oバター、Oさ な粉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、に んじん、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、 食塩	牛乳100	きな粉サンド 牛乳150
20 月	ハヤシライス ちくわブレッチ コンソメスープ(白菜) チーズ	713.5(602.1) 21.8(19.6) 31.3(27.2) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、O油、 O砂糖、マヨネーズ、 油、ごま	O牛乳、豚肉(肩ロース) ス、チーズ、Oきな粉、 みそ、◎牛乳	Oかぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、はくさい、グリーンピース	ハヤシルー、コンソメ、 O食塩	牛乳100	かぼちゃのきな粉あえ 牛乳150
21 火	*ご当地名物メニュー* 冷やし中華 シュウマイ(横浜名物) バナナ	553.6(482.2) 18.4(17.1) 9.3(10.8) 1.8(1.5)	生中華めん、O米、ごま 油、片栗粉、砂糖、砂糖	豚ひき肉、卵、ハム、◎ 牛乳	バナナ、きゅうり、もやし、Oとう もろこし、たまねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、酒、みりん、O 食塩	牛乳100	とうもろこし御飯 麦茶
22 水	黒米入り御飯 あじフライ キャベツの昆布和え みそ汁(厚揚げ・大根)	548.8(478.7) 21.0(19.0) 14.2(14.5) 1.8(1.5)	米、パン粉、油、小麦粉	O牛乳、あじ、生揚げ、 みそ、黒豆、◎牛乳	キャベツ、Oみかん缶、だいこん、 ねぎ、にんじん、塩こんぶ	煮干だし汁、ウスター ソース、食塩	牛乳100	オレンジゼリー ウエハース 牛乳150
25 土	豚肉コーン丼 きゅうりの中華風和え みそ汁(お麸・油揚げ)	465.5(483.2) 15.1(17.9) 13.2(17.5) 1.8(1.6)	米、O食パン、Oマーガ リン、O黒砂糖、油、お 麸、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、みそ、 油揚げ、O牛乳、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ミ ニトマト、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒	牛乳100	黒糖トースト 牛乳100
27 月	御飯 鶏肉の唐揚げ ゆかり和え みそ汁(切干)	408.7(376.9) 20.4(18.8) 5.6(8.0) 2.0(1.6)	米、油、砂糖、片栗粉	Oヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、みそ、油揚 げ、◎牛乳、Oヨーグル ト(加糖)	もやし、キャベツ、にんじん、切り 干しだいこん、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳100	ヨーグルト ぜんべい 麦茶
28 火	発芽玄米入り御飯 焼の西京焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 五目汁	466.5(417.0) 23.7(21.0) 11.7(12.6) 2.2(1.8)	米、O小麦粉、発芽玄 米、Oながいも、砂糖、 O油、油、片栗粉、ごま 油	さけ、木綿豆腐、O豚肉 (もも)、鶏ひき肉、O 卵、みそ、Oさくらえ び、Oかつお節、◎牛乳	とうがら、Oキャベツ、だいこん、 こんぶ、ねぎ、にんじん、Oね ぎ、Oあおのり	かつおだし汁、しょう ゆ、Oケチャップ、みり ん、Oウスターソース、 食塩、酒	牛乳100	お好み焼き 麦茶
29 水	たぬきうどん パンパンジー メロン	467.3(411.0) 17.8(16.1) 9.8(10.8) 3.9(2.9)	O米、うどん、ごま油、 なりごま、砂糖、Oこ ま、ごま	卵、鶏ささ身、かまぼ こ、みそ、◎牛乳	きゅうり、メロン、ほうれん草、 Oうめ干し、わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、O しょうゆ、食塩	牛乳100	うめわかめおにぎり 麦茶
30 木	御飯 中華風卵焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁(なす・たまねぎ) すいか・ぶどうとくひじきデザート ※すみれ・たんぽぽ組はすいか	678.8(576.1) 22.8(20.4) 25.3(22.8) 1.9(1.5)	米、O小麦粉、O砂糖、 マヨネーズ、油、すりこ ま、砂糖	O牛乳、卵、豚ひき肉、 Oバター、ちくわ、み そ、O卵、Oきな粉、油 揚げ、◎牛乳	たまねぎ、すいか、ぶどう、きゅ うり、にんじん、なす、たけのこ(水 煮缶)、切り干しだいこん、にら、 しいたけ、黒さくらび	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	牛乳100	きな粉クッキー 牛乳150
31 金	フランスパン ※すみれ・たんぽぽ組はバターロー ル ウインナー ミニトマトソース コールスローサラダ ミニゼリー	572.9(623.2) 16.1(19.4) 18.6(21.4) 2.5(2.4)	O米、フランスパン、 じゃがいも、油、マヨ ネーズ、Oごま油、砂 糖、バターロール	ウインナー、Oツナ水 煮缶、ペーコン、◎牛乳	キャベツ、トマト、たまねぎ、にん じん、きゅうり、コーン缶、セロ リー、O塩こんぶ、にんにく、Oあ おのり	酢、コンソメ、食塩	牛乳100	シーチキンと塩昆布のま ぜ御飯 麦茶

※割合により変更することがございます

※10時おやつはたんぽぽ組・すみれ組のみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぽぽ組・すみれ組は牛乳の提供となります。