令和5年度 7月 げんきごう 保育園

日	曜	献立名	ざいりょう あか	みどり	き	乳児のおやつ / 午後のおやつ
1	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
3	月	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ごはん	ももゼリー
		夏野菜カレー	豚肉	にんじん　玉ねぎ　なす　かぼちゃ　りんご にんにく　しょうが	砂糖　小麦粉　菜種油 じゃがいも	
		エリンギ入りソテー	鶏肉	ピーマン　玉ねぎ　もやし　エリンギ　キャベツ にんにく　しょうが	菜種油	パイ菓子 サラダせんべい
		フルーツのメロンゼリー和え		黄桃　パイン　メロン	砂糖	
4	火	わかめごはん　牛乳	牛乳		わかめごはん	ソフトあられ
		とうがん汁	鶏肉　油揚げ	にんじん　冬瓜　白菜　ねぎ　えのきたけ	でんぷん	
		枝豆コロッケ		枝豆　玉ねぎ	じゃがいも　砂糖 菜種油　パン粉　小麦粉	ビスケット
		切り干し大根のごま酢和え	まぐろ	にんじん　きゅうり　切り干し大根	ごま　砂糖	
5	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	クラッカー
		生揚げの旨煮	豚肉　生揚げ 揚げはんぺん	にんじん　たけのこ　玉ねぎ　枝豆　しいたけ しょうが	砂糖　菜種油　でんぷん	
		焼きなすの肉みそかけ	豚肉　鶏レバー　みそ	なす	砂糖　菜種油	野菜ジュース じゃこせんべい
		野菜の梅しらす和え	しらす干し	ほうれん草　キャベツ　もやし　梅	砂糖	
6	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	星型せんべい
		肉団子の酢豚	豚肉　うずら卵　大豆	にんじん　ピーマン　玉ねぎ　たけのこ	砂糖　でんぷん　菜種油	
		ビーフン炒め	まぐろ	キャベツ　もやし　しょうが	ビーフン　ごま油　砂糖	ラスク
		スライスパイン		パイン	砂糖	
7	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	かぼちゃボーロ
		七夕汁	鶏肉　かまぼこ　豆腐	おくら　にんじん　玉ねぎ		
		星型ハンバーグのきのこソースかけ	鶏肉　豚肉　大豆	玉ねぎ　えのきたけ　しめじ	砂糖　でんぷん	揚げせんべい
		卯の花の炒り煮	おから　ちくわ	にんじん　枝豆	砂糖　菜種油	
		★七夕ゼリー		レモン　ぶどう　みかん	砂糖	
8	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
10	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	こめ粉クッキー
		夏野菜のみそ汁	豆腐　油揚げ　わかめ みそ	かぼちゃ　なす　玉ねぎ　ねぎ　えのきたけ		
		さけフライのレモン風味	さけ	レモン	パン粉　小麦粉 でんぷん　砂糖　菜種油	ヨーグルト
		小松菜の大豆和え	ハム　大豆	小松菜　にんじん　もやし	砂糖	
11	火	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ごはん	三角せんべい
		ハヤシライス	豚肉	にんじん　玉ねぎ　トマト　エリンギ　セロリ グリンピース　にんにく	ルウ　菜種油　砂糖	
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ドレッシング	おからかりんとう
		冷凍みかん		みかん		
12	水	中華めん　牛乳	牛乳		めん	プリン
		しょうゆラーメン	豚肉	にんじん　たけのこ　もやし　チンゲン菜　ねぎ	ごま油	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが	でんぷん　菜種油	野菜せんべい
		ひじき入り中華サラダ	ひじき　まぐろ	赤ピーマン　キャベツ	砂糖　ごま油　ごま	
13	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	ソフトせんべい
		肉じゃが	豚肉　揚げはんぺん	にんじん　玉ねぎ　さやいんげん　こんにゃく	じゃがいも　砂糖 菜種油	
		あなごごはんの具	あなご　卵	たけのこ　枝豆	砂糖	氷菓子
		野菜と春雨の和え物	鶏肉	にんじん　きゅうり　とうもろこし　もやし にんにく	春雨　砂糖	
		★マスカットゼリー		マスカット	砂糖	
14	金	くろロールパン　牛乳	牛乳		パン	メープルビスケット
		コーンクリームスープ	鶏肉　牛乳　生クリーム チーズ	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　パセリ エリンギ	バター　マーガリン 小麦粉　菜種油	
		ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー	トマト	砂糖	ミニゼリー 塩せんべい
		シーフードサラダ	いか　えび	キャベツ　きゅうり　枝豆	ドレッシング	

★は、業者配送です。

今月の阿久比町産の野菜は、**なす** です。

１５日（土）から裏面になります。

15	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
18	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	米菓子
		湯葉のすまし汁	湯葉　豆腐　かまぼこ	玉ねぎ　小松菜　えのきたけ		
		いわしの梅しょうゆ煮	いわし	赤しそ　梅肉	砂糖　でんぷん	発酵乳(ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ) 青のりせんべい
		ひじきと大豆の炒め煮	豚肉　ひじき　大豆	にんじん　ごぼう	砂糖　菜種油	
19	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	むらさきいもせんべい
		中華スープ	鶏肉	にんじん　チンゲン菜　玉ねぎ　えのきたけ ねぎ	春雨　ごま油	
		ビビンバの具（肉）	牛肉　豚肉　大豆 みそ	たけのこ　にんにく	砂糖　菜種油	ビスケット
		ビビンバの具（野菜）		ほうれん草　にんじん　もやし	ごま　ごま油　砂糖	
		★パインゼリー		パイン	砂糖	
20	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	りんごゼリー
		呉汁	豆腐　大豆　みそ	にんじん　ごぼう　大根　ねぎ		
		キャベツ入りメンチカツ	豚肉　鶏肉	キャベツ	パン粉　小麦粉　菜種油 大豆油	塩せんべい
		五目ごはんの具	まぐろ　油揚げ　ちくわ	にんじん　さやいんげん	砂糖	
		味付乾燥豆腐	豆腐　きな粉		砂糖　小麦粉　植物油	
21	金	ミルクロールパン　牛乳	牛乳		パン	きな粉ウエハース
		ポークビーンズ	豚肉　大豆　ひよこ豆 ﾏﾛｰﾌｧｯﾄﾋﾟｰｽ　赤いんげん	にんじん　玉ねぎ　セロリ　トマト	じゃがいも 砂糖　菜種油	
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	しょうが　バジル	オリーブ油	氷菓子（ソーダ）
		大根サラダ	まぐろ	大根　きゅうり　とうもろこし	ドレッシング	
22	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
24	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	小魚せんべい
		玉ふ汁	豆腐　かまぼこ	小松菜　ねぎ　えのきたけ	玉ふ	
		レバー入りごまつくね（年中から２個）	鶏肉　鶏レバー　大豆	玉ねぎ	ごま　パン粉　でんぷん 砂糖　菜種油	プレッツェル
		もやしとハムの和え物	ハム	ほうれん草　にんじん　もやし	砂糖	
25	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	かぼちゃボーロ
		沢煮椀	豚肉	にんじん　大根　ごぼう　もやし　ねぎ	でんぷん	
		鶏肉とピーマンの炒め物	鶏肉	ピーマン　玉ねぎ　たけのこ　にんにく　しょうが	砂糖　菜種油	クレープ（ﾖｰｸﾞﾙﾄ）
		AGUMOGU特製おにまんじゅう			さつまいも　砂糖 小麦粉　白玉粉	
26	水	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ごはん	クリームクラッカー
		マーボ豆腐	豚肉　豆腐　みそ	にんじん　玉ねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが	でんぷん　砂糖 ごま油	
		焼きぎょうざの酢じょうゆかけ（２個）	豚肉	にら　キャベツ　玉ねぎ	でんぷん　小麦粉 パン粉	おやつ昆布 ライスクッキー
		杏仁フルーツ	豆乳	パイン　黄桃	砂糖	
27	木	スライスパン　牛乳	牛乳		パン	ヨーグルト
		野菜スープ	ウインナー	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし	じゃがいも	
		ほきフライの玉ねぎソースかけ	ほき	玉ねぎ　りんご	小麦粉　パン粉　砂糖 米粉　菜種油　でんぷん	お誕生日デザート
		キャベツソテー	鶏肉	キャベツ　もやし　エリンギ　にんにく　しょうが	菜種油	
		いちごジャム		いちご	砂糖	
28	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	ソフトせんべい
		かぼちゃのそぼろ煮	豚肉　揚げはんぺん	かぼちゃ　にんじん　玉ねぎ　枝豆	砂糖	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖　でんぷん	マスカットゼリー
		おくらとツナの和え物	まぐろ	おくら　ほうれん草　もやし	砂糖	
29	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
31	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	野菜ビスケット
		八宝湯	豚肉　いか	にんじん　白菜　玉ねぎ　たけのこ　チンゲン菜 しょうが	砂糖　菜種油　でんぷん	
		生揚げのみそ炒め	生揚げ　みそ	にんじん　玉ねぎ　しめじ　にんにく	砂糖　菜種油	しょうゆせんべい
		春雨の中華和え	まぐろ	キャベツ　もやし　きゅうり　とうもろこし にんにく	春雨　ごま　砂糖　ごま油	

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。　☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。

ラッキーにんじん献立♪（★字で記載されている献立です）

２４日のもやしとハムの和え物・２７日の野菜スープ・２８日のかぼちゃのそぼろ煮に、ラッキーにんじんが入っています。自分のお椀やお皿に入っていれば、大当たり♪
どんなかたちのにんじんが入っているかは、当日のおたのしみです！

献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。　阿久比町立学校給食センターＡＧＵＭＯＧＵ（あぐもぐ）TEL48−5111　FAX48−5114

※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

令和5年度

給食だより♪夏号

阿久比町立学校給食センター
（AGUMOGU）
令和５年度６月発行

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすいです。食事を抜いたり、冷たい麺のみで済ませたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。１日３回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の３食を規則正しくとる

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の３回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

主食・主菜・副菜をそろえることをこころがけることにより、栄養のバランスが整いやすくなります。 夏野菜など、旬の食材を取り入れることもおすすめです。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

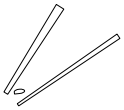
こまめな水分補給を心がける

こめな水分補給と汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

「疲労回復のビタミン」と呼ばれる**ビタミンB1**、「免疫力を向上し、ストレスを和らげる効果があるビタミン」と呼ばれる**ビタミンC**は、夏を元気に過ごすためにとりたい栄養素です。



8月4日は『箸（はし）の日』です

こんな練習がおすすめ♪ぜひ　やってみてね♪

※ ①②→③④→⑤⑥⑦の３段階で進めます。

①紙玉を軽く握る。

（子どもの手の大きさにあった紙玉を用意しましょう）

②ひとさし指と中指を伸ばす。
①と②をくり返す。

③紙玉を持ったまま、親指の腹とひとさし指と中指の先の間で箸（作用箸）を持つ。
（えんぴつ持ち）

④手首を動かさないように、ひとさし指と中指を曲げて箸を上下させる。
できるようになったら、紙玉をはずして行う。

⑤ 4ができるようになったら、下からもう１本、箸（固定箸）を入れる。

⑥上の箸（作用箸）は親指、ひとさし指、中指で持つ。
下の箸（固定箸）は、親指の付け根と薬指で支える。

⑦上の箸（作用箸）を動かして箸を開いたり、閉じたりする。

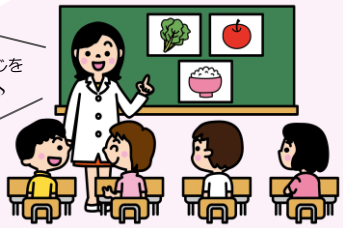
給食センターってどんなところ？

阿久比町立学校給食センター　検索

２０２０年８月から現在の給食センターに移転しました。給食センターでは、町立の小学校・中学校・幼稚園・保育園の子どもたちのために、毎日約４，２００食の給食を作っています。

学校給食センターの愛称である「**AGUMOGU**（あぐもぐ）」は、**“阿久比町の子どもたちが、もぐもぐとおいしく食べるように”**と願って、町内の子どもたちが名付けてくれました。

≪給食センターで働く職員を紹介します≫



栄養教諭（小中学校担当）

いろいろなあじをたのしんでね♪

小中学校の給食管理や食育を担当しています。（２人在籍しています）

所長

みんなのすきなきゅうしょくはなにかな？

給食センター運営の統括をしています。

係長

たのしいきゅうしょくのじかんをすごしてね♡

施設の維持管理や給食の運営全般を管理しています。

事務員

食数やお金の計算などの事務をしています。

いまのきゅうしょくはほんとにおいしい！

栄養教諭（小中学校担当）

たくさんたべておおきくなってね！

調理員

調理や洗浄などをしています。（約４０人在籍しています）

管理栄養士（幼保担当）

幼稚園・保育園の給食管理や食育を担当しています。

秋ごろに給食おすすめレシピ５０をHPに掲載する予定です。現在、給食センターのみんなで作っているのでお楽しみに♪

配送員

子どもたちの元へ給食を届けます。（４人在籍しています）

給食のレシピを紹介します♪

トマトやピーマンを小さく刻んで入れても
さらに夏野菜たっぷりで美味しいです♪

夏野菜カレー

【材料：4人分】

	カレールウ	
	カレー粉	小さじ1
	ガラムマサラ※1	小さじ1/5
	サラダ油	22ｇ
	小麦粉	22ｇ
	豚肉	72ｇ
	たまねぎ	大１個
	にんじん	中1/4本
	かぼちゃ	1/8個
	なす	1/2本
	じゃがいも	大１個
	おろしにんにく	小さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1/2
★	ウスターソース	大さじ１弱
★	濃口しょうゆ	大さじ1/2
★	三温糖	ひとつまみ
★	塩	小さじ1/2
★	こしょう	少々
★	トマトケチャップ	大さじ1/2
★	粉末スープの素（洋風）	７ｇ
★	おろしりんご	大さじ1
★	チャツネ※2	大さじ1/2

【作り方】

①ルウを作る。

小さめのフライパンに油と小麦粉を入れ、さらっとしてくるまで弱火で炒める。カレー粉とガラムマサラを加え、再度さらっとしてくるまで炒めればルウのできあがり。

（ルウが作れない場合は市販のルウをご利用ください）

②材料を切る。

豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは５mm幅に切る。にんじんは５mm幅のいちょう切りにする。かぼちゃ・なす・じゃがいもは食べやすい大きさに切る。なすとじゃがいもは水にさらす。

③煮る。

鍋にサラダ油小さじ１（分量外）を熱し、豚肉・おろしにんにく・おろししょうがを軽く炒める。たまねぎ・にんじん・じゃがいもも加えて炒める。さらにかぼちゃ・なすを加え軽く炒め、水をひたひたに入れて煮る。

野菜が柔らかくなってきたら★の材料を加え、火を止める。

①のルウを加えてよく混ぜ、火をつけてとろみがつくまで煮る。

※1　ガラムマサラはカレー粉で代用できます。
※2　チャツネはおろしりんごで代用できます。

※ルウの分量は給食用の分量なので、うまくいかない場合もあります。
　好みで調節してみてください。
※三温糖は上白糖、粉末スープの素は固形のものでも代用できます。
※材料は給食と同じですが、使用量や作り方は家庭で作りやすいように一部変更しています。