

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養士のつぶやき
		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	
01 (月)	タコライス わかめスープ きゅうりのごま和え	米、油、米粉、ぎょうざの皮	豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、オクラ、ピーマン、ごま、カットわかめ	ケチャップ、食塩、しょうゆ、カレー粉	お茶 バリバリピザトースト風
02 (火)	ハリハリわかめ御飯 鶏つみれ汁 おくらとキャベツの和え物 ゼリー	米、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、にんじん、ねぎ、焼きのり、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、酒、食塩、しょうゆ	お茶 おにぎり(おかか)
03 (水)	御飯 鶏肉のケチャップ煮 みそ汁 フライドにんじん	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、こまつな、いんげん、ピーマン、しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 蒸しパン
04 (木)	★七夕&お誕生会 御飯、すまし汁 七夕ハンバーグ きゅうりの酢の物	米、パン粉、砂糖、油、干しとうもろこし	豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、油揚げ	きゅうり、バナナ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、カットわかめ、粉かんでん、にんじん、オクラ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、ナツメグ、こしょう	お茶 キラキラゴージャス☆ゼリー
05 (金)	御飯 みそ汁 さわらの野菜あんかけ キャベツのフルーツサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	さわら、米みそ、油揚げ	もやし、かぼちゃ、パイン缶、なす、たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、にんじん、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜チップ
06 (土)	パン フルーツ					お茶 せんべい
08 (月)	御飯 肉じゃが すまし汁(ごま・わかめ) カリカリきゅうり	じゃがいも、米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	お茶 あおのりフライドポテト
09 (火)	御飯 みそ汁 さけの酒蒸し ひじきの煮物	米、食パン、ごま油、グラニュー糖、バター、油、砂糖	さけ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、オクラ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	紅茶 メロンパン風トースト
10 (水)	御飯 すまし汁 ベイクドポテト 揚げ豆腐の和風あんかけ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、バター	木綿豆腐、鶏ひき肉	だいごん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、とうもろこし、いんげん、黒きくらげ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お茶 もろこしにぎり
11 (木)	ゆかり御飯 みそ汁(わかめ・あげ) あじの南蛮漬け かぼちゃ煮	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	あじ、絹ごし豆腐、豆乳、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にら、いんげん、ピーマン、にんじん、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	お茶 チヂミ
12 (金)	御飯 みそ汁(じゃが芋・なす) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ピーマンのツナあえ(ごま)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、油漬缶、米みそ	たまねぎ、ピーマン、なす、にんじん、ごま、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	リッツサンド
13 (土)	やさいうどん ゼリー	ゆでうどん、さといも、ごま油	米みそ	だいごん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、みりん	お茶 せんべい・クッキー
16 (火)	ジャージャーめん きのこのスープ スイートポテト	さつまいも、米、ビーフン、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、いんげん、なまめ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、しめじ、あおのり	酒、しょうゆ、中華だし、洋風だし、食塩	お茶 おにぎり(とりそぼろ)
17 (水)	御飯 みそ汁 白身魚の煮つけ じゃが芋炒め	米、じゃがいも、油、砂糖、ワタンの皮	あかうお、米みそ、油揚げ、チーズ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいごん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	お茶 チーズ巻き
18 (木)	御飯 トマトスープ(チンゲン菜) 肉団子 キャベツの昆布サラダ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、トマト、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁、食塩	お茶 ゆでトウモロコシ クッキー



七夕&お誕生日給食
子どもたちに喜んで
もらいたくて!!!
スペシャルなメニュー
です♡

7/7は七夕ですね
今年は・・・晴れる
でしょうか

調べてみたら、
なんと！過去10年
雨や曇りが続いで
いるんだとか・・・

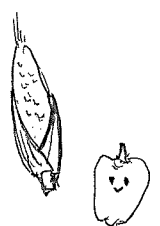
そこで!!!
夏に肉眼でも見える
天の川スポットをご紹
介いたしますね～
↓↓↓
西伊豆町の
沢田公園です

この時期の天の川が
ちょうど街灯のない海
側上空に見えて、
きれいな天の川が
見えるんです。
ぜひご家族で見に
行ってみてくださいね

なかなか夜のお出か
けは厳しいなあという
方は・・・
コチラをぜひ！

Instagram
ID @hironobu_omt
西伊豆から見た
天の川の写真を載せ
てれています
(本人に許可済)

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養士のつぶやき
		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	
19 (金)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) トマトのツナ和え	米、砂糖、油	さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、ゼラチン	トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ、もも缶(黄桃)、にんじん、しめじ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	お茶 フルーツのゼリーがけ せんべい
20 (土)	あんかけうどん フルーツ	ゆでうどん、さといも		だいこん、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	お茶 せんべい・クッキー
22 (月)	夏カレーライス キャベツのおかか和え	米、小麦粉、油、砂糖、米粉	豚肉、卵、米みそ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、なす、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレー粉、食塩、かつおだし汁	紅茶 ケーキ・キャロット
23 (火)	御飯 炒り豆腐 みそ汁(だいこん・えのき) フライドポテト	じゃがいも、米、油、米粉、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩	お茶 米粉お好み焼き
24 (水)	御飯 みそ汁(切干だいこん・にんじん) かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりのオイキムチ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ごま	かつお・昆布だし汁、食塩、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	お茶 ちんすこう
25 (木)	御飯 すまし汁(なす・おくら) さばのみそ煮 ブロッコリーの豆腐サラダ	米、さつまいも、油、片栗粉、米粉、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ	ブロッコリー、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、オクラ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、酢、食塩、しょうゆ	ほうじ茶 夏野菜のかき揚げ
26 (金)	わかめ御飯 トマトスープ ささみのフライ ポテトサラダ	米、じゃがいも、食パン、パン粉、油、小麦粉、グラニュー糖、バター	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、トマト、えのきたけ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 シュガートースト
27 (土)	高野豆腐とひじきの炊き込み御飯 すまし汁 ゼリー	米、砂糖	凍り豆腐	にんじん、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ	お茶 せんべい・クッキー
29 (月)	御飯 夏野菜の豆乳スープ 鶏のから揚げ いんげんのごま和え(キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	豆乳、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、バナナ、キャベツ、いんげん、みかん缶、もも缶、パイナップル缶、ごま、粉かんでん、にんにく	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、食塩	お茶 牛乳フルーツかんでん せんべい
30 (火)	御飯 中華スープ 野菜たっぷり夏マーボー きゅうりと人参の昆布あえ	米、もち米、片栗粉、ごま油、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	きゅうり、トマト、なす、にんじん、ピーマン、たまねぎ、塩こんぶ、ごま、刻みこんぶ、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、かつおだし汁、食塩	お茶 にんじんおやき
31 (水)	御飯 豆腐すまし汁(ほうれん草) さわらのごま焼き かぼちゃの和風あん	米、片栗粉	さわら、木綿豆腐	かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、いんげん、にんじん、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	手づくりスポーツドリンク せんべい・クッキー



←「ちんすこう」
沖縄の郷土菓子です
おたのしみには

←この炊き込みご飯
大人気なんです！！
高野豆腐は、たんぱく質、鉄分など豊富で
まるで鶏肉のような
満足感と消化にもよい炊き込みご飯です

writing by 栄養士 渡辺



鉄分不足とメンタル

メンタルの安定には鉄分が大きく影響していることをご存知ですか？特に夏は汗と共に鉄分がたくさん出る時期なのでこんな話を。

ちょっと私の話をさせてください。私は今、食育と腸活をもとに働く女性の応援をしています。そんな私、実は重度の産後うつだったんです・・・子どもが可愛いのに心と体がついていけず育児を楽しめなかった時期がとても長く、娘たちが成長してからも当時の自分を悪い母親だったと責め続けていました。ところが、食育や腸活を学び「単なる栄養失調」だったことを知ったら納得！！だって子供の頃から偏食で大人になってもジャンキー大好き。お腹は満たしていても必要な栄養は取れていない！そこへ妊娠&出産&授乳・・・しかも年子で2年連続私の鉄分大流出！！・・・ただでさえ体の鉄分貯金は歳を重ねるごとに減っていくのにすでに鉄分スッカスカ！！ガビーン！そりゃー気分は落ち込むは、感情コントロールなんてできなくて当たり前！食事や腸内環境を整えることでメンタルが整って、汗のクワイアントさんは心療内科のお薬を手放せたりしたほど！鉄分は心に大きく関わっているミネラルなのです。また、これから暑さが増して汗たっぷり元気走り回るお子様たちは汗と共に鉄分が使われますから食事やおやつから鉄分を摂らせてあげたいですね。赤身のお肉やお魚、おかななどいいと思います。そして何より「まずは親御さんから」食事を整え心と体を整えて「自分を大切に」をしていきたいですね。簡単な対策はコーヒーやお菓子を減らすことです。代わりにナッツやお茶を意識してみてください。サウナやヨガなど汗をかくことが多い方はてんねんのお塩や濃いめの味噌汁を飲んでみてくださいね。