

7月の給食だより

7(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
お星様カレー・七夕そうめん ☆ 精白米 牛ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 ☆ カレールウ 牛乳 キヌア ☆ そうめん オクラ 鶏卵 人参	アマランサスご飯・トマトハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ・スープ ☆ アマランサス 精白米 ☆ 牛、豚ひき肉 トマト ☆ ブロッコリー コーン 人参 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参	ご飯・さばの立田揚げ・切干し大根の煮物 みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 切干しだいごん 人参 油揚げ いんげん ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ じゃがいも	わかめごはん・夏野菜マーボー ペイコドじゃが・豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 豚ひき肉 なす 人参 玉ねぎ ビーマン 豆腐 ☆ じゃがいも あおのり ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	ご飯・納豆・鮭のしそ焼き ひじき・ほうれん草のサラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鮭 青じそ ☆ 乾ひじき ほうれん草 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	パン・クリームシチュー・バナナ ☆ パン ☆ 鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳 ☆ バナナ
お星様クッキー・牛乳 ☆ 高野豆腐 薄力粉 バター 鶏卵 ☆ 牛乳	餃子のピザ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 ビーマン チーズ ツナ缶	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	とうもろこし・お菓子・牛乳 ☆ とうもろこし ☆ お菓子 ☆牛乳	かき氷・牛乳 ☆ 冰糖みつ 牛乳 バナナ ☆ 牛乳	お菓子・チーズ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ チーズ ☆牛乳
14(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
キヌアご飯・ハワイアンポークチャップ ペイコドじゃが・ミルクスープ(小松菜) ☆ 精白米 キヌア ☆ 豚肉 玉ねぎ バインアップル 人参 ☆ じゃがいも のり ☆ こまつな 人参 ぶなしめじ 牛乳	キヌアご飯・魚のカレームニエル・ツナサラダ ミルクスープ ☆ 精白米 キヌア ☆ メルルーサ カレー粉 ☆ ツナ缶 人参 ブロッコリー ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 牛乳	ご飯・厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーとひじきの炒め物・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ	ご飯・千草焼(しらす)・オクラ納豆 みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ オクラ 納豆 ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 人参	ひじきごはん・豚の塩麴焼き・ペイコドじゃが トマト入りかきたまスープ ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ 豚肉 玉ねぎ ねぎ ☆ じゃがいも 青のり ☆ トマト 人参 玉ねぎ 鶏卵	ご飯・鶏肉のさっぱり煮 ツナとコーンのサラダ・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ツナ缶 コーン キャベツ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ
豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 豆腐 かぼちゃ ☆ 牛乳	ブルーベリーケーキ・牛乳 ☆ ブルーベリー ホットケーキ粉 豆乳 ☆ 牛乳	ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳	きなこドーナツ・牛乳 ☆ きな粉 豆腐 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ☆ 豆乳 オレンジジュース ゼラチン ☆ 牛乳	小魚・お菓子・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ 小魚 ☆牛乳
21(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
キヌアご飯・ハワイアンポークチャップ ペイコドじゃが・ミルクスープ(小松菜) ☆ 精白米 キヌア ☆ 豚肉 玉ねぎ バインアップル 人参 ☆ じゃがいも のり ☆ こまつな 人参 ぶなしめじ 牛乳	ご飯・赤魚の煮付け・大根きんぴら みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 大根 人参 長ねぎ しらす ☆ さといも 玉ねぎ かねご 人参 生しいたけ	わかめうどん・葱入り卵焼き 小松菜のおひたし ☆ うどん わかめ 油揚げ 玉ねぎ ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節	夏野菜カレー・トマトのチーズ焼 みそ汁(きゃべつ) ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ビーマン カレールウ 牛乳 精白米 ☆ トマト チーズ ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ	ご飯・鮭のフライ・ビーンズポテトサラダ みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ 鮭 パン粉 薄力粉 ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ 切干しだいごん 人参 油揚げ しめじ	スパゲティ・ナポリタン ブロッコリーとコーンのサラダ・卵スープ ☆ スパゲティ ツナ缶 人参 玉ねぎ ☆ ビーマン ☆ ブロッコリー コーン ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ
豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 豆腐 かぼちゃ ☆ 牛乳	フルーツゼリー・牛乳 ☆ バナナ ゼラチン りんごジュース ☆ 牛乳	きな粉おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 きな粉 ☆ 牛乳	ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト みかん ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	すいか・お菓子・牛乳 ☆ すいか ☆おかし ☆ 牛乳	おにぎり(しらす)・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し わかめ ごま ☆ 牛乳
28(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
海の日 切干大根ご飯・ぶりの煮つけ ほうれん草と卵の炒め物・みそ汁(わかめ) ☆ 切干しだいごん 人参 油揚げ 精白米 ☆ ぶりしょうが ☆ 鶏卵 人参 ほうれん草 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	ご飯・高野のから揚げ・ひじき煮 みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 人参	ご飯・カレーの煮つけ・納豆のハリハリ和え すまし汁(冬瓜) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 納豆 切干しだいごん 人参 こまつな ☆ とうがん 人参 豆腐	親子丼ぶり・なすの煮びたし 豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 精白米 ☆ なす かつお節 ☆ 豆乳 こまつな 玉ねぎ 人参	ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ 納豆 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな
ご飯・高野の含め煮・ピーマンのじゃこ炒め かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ビーマン 人参 しらす干し ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	お麩のスナック・小魚・牛乳 ☆ 麩 きな粉 バター ☆ うるめいわし丸干し ☆牛乳	さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳	バナナ・お菓子・牛乳 ☆ バナナ ☆ おかし ☆牛乳
7(月)	29(火)	30(水)	31(木)	夏の暑さが日々増してきて、本格的な夏がやってきますね。夏が旬の野菜や果物には、身体を冷やしてくれる効果もあります。給食にも多くの夏野菜が登場しますよ。お買い物やご近所の畑でもぜひ夏野菜や果物を採っていただきね♪	
お星様カレー・七夕そうめん ☆ 精白米 牛ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 ☆ カレールウ 牛乳 キヌア ☆ そうめん オクラ 鶏卵 人参	ご飯・高野の含め煮・ピーマンのじゃこ炒め かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ビーマン 人参 しらす干し ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ	ご飯・サバの胡麻焼き・納豆のハリハリ和え みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ さば ごま 薄力粉 ☆ 納豆 切干しだいごん 人参 こまつな ☆ 乾わかめ 玉ねぎ 人参	焼きそば・焼かぼちゃ・みそ汁(厚揚げ) ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 豚肉 ☆ かぼちゃ ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ じゃがいも		
マカロニ きなこ・プレーン・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ プレーン ☆牛乳	オートミールクッキー・牛乳 ☆ オートミール 薄力粉 バター ☆ 牛乳	おにぎり(しらす)・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し わかめ ごま ☆ 牛乳	プレーン・とうもろこし・牛乳 ☆ プレーン ☆ とうもろこし ☆牛乳		

熱中症予防にしっかり朝ごはんを！
熱中症予防に1日の始まりの朝ごはんを食べることは重要です。
おすすめはお味噌汁🍲
水分、塩分に加えて具沢山にすることでミネラルやビタミンも手軽に摂れますね。
暑くて食欲も落ちがちですが1杯のお味噌汁で元気な1日のスタートを切れますように😊



ジュースの糖分に気をつけよう！
ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎは、食欲不振や夏バテにつながります。
子どもに飲ませる時はペットボトル等そのまま渡さず、コップに入れるなどして量の調節を心がけましょう。

