

7月の給食だより

暑い夏がやってきましたね。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や果物が登場します！

お買い物やご近所の畑でもぜひ探してみてくださいね。



6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)			
ご飯・さばの立田揚げ・納豆のハリハリ和え みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ さば 片栗粉 ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ じゃがいも		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・厚揚げのそぼろ煮・豆乳みそ汁 ブロッコリーとひじきの炒め物 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ 人参 玉ねぎ こまつな 豆乳		ご飯・魚の南蛮漬け・かぼちゃ煮 みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 人参 ビーマン 玉ねぎ ☆ かぼちゃ ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ		ごはん・夏野菜マーボー かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 ☆ 豚ひき肉 なす 人参 玉ねぎ ビーマン 豆腐 ☆ 鶏卵 もずく 玉ねぎ 人参		わかめごはん・肉じゃが みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ 牛ミンチ にんじん 玉ねぎ じゃがいも いんげん ☆ 切干大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ			
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳		お星さまフルーツポンチ・牛乳 ☆ ゼラチン りんごジュース バナナ キウイフルーツ ☆ 牛乳		とうもろこし・お菓子・牛乳 ☆ とうもろこし ☆ 牛乳		パナナケーキ・牛乳 ☆ パナナ ホットケーキ粉 ☆ 牛乳		バナナ・お菓子・牛乳 ☆ パナナ ☆ お菓子 ☆牛乳		おかし・チーズ・牛乳 ☆ おかし ☆チーズ ☆牛乳			
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)			
キヌアご飯・ハワイアンポークチャップ バイクドじゃが・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 糸こんにゃく ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ		ひじきご飯・千草焼(しらす)・オクラ納豆 トマトの玉子スープ ☆ 精白米 ひじき にんじん ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ オクラ 納豆 ☆ トマト 鶏卵 玉ねぎ にんじん		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 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(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 パン粉 薄力粉 ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ 人参 油揚げ ぶなしめじ たまねぎ		わかめごはん・肉じゃが みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ 牛ミンチ にんじん 玉ねぎ じゃがいも いんげん ☆ 切干大根 にんじん 玉ねぎ 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		さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳		きなごドーナツ・牛乳 ☆ きな粉 豆腐 ホットケーキ粉 ☆ 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・牛乳 ☆ すいか ☆ 牛乳		おかし・チーズ・牛乳 ☆ おかし ☆チーズ ☆牛乳			
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)			
海の日		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) ☆ 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		ご飯・高野の含め煮・ピーマンのじゃこ炒め かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ビーマン 人参 しらす干し キャベツ ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩		ご飯・納豆・カレイの煮つけ 五目きんぴら・すまし汁(冬瓜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ まがれい ☆ 大根 ごぼう にんじん ごま ねぎ ☆ とうがん 人参 豆腐		冷やしうどん・焼肉風野菜炒め 玉子焼き ☆ 牛肉 キャベツ ビーマン 人参 もやし コーン ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ うどん わかめ にんじん 油揚げ		ご飯・鶏肉のさっぱり煮・ひじき煮 かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 ☆ ひじき にんじん 大豆 いんげん ☆ 鶏卵 たまねぎ にんじん			
		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 ☆ きな粉 麩 バター ☆ うるめいわし丸干し ☆牛乳		おにぎり(しらす)・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ごま ☆ 牛乳		お菓子・ブルー・牛乳 ☆ おかし ☆ブルー ☆牛乳			
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)					
ご飯・高野のから揚げ ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ブロッコリー にんじん かつお節 ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 人参		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 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 乾わかめ 玉ねぎ 人参		焼きそば・トマト・豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ 豚肉 ☆ トマト ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ じゃがいも		牛丼・切干し大根のサラダ すまし汁(小松菜・豆腐) ☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆ 切干しだいこん 人参 にんじん ごま ☆ こまつな 豆腐 人参 玉ねぎ		ご飯・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 ☆ 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					
マカロニきなこと・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳		レーズンクッキー・牛乳 ☆ レーズン きな粉 ホットケーキ粉 バター ☆ 牛乳		塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 牛乳		じゃこトースト・牛乳 ☆ 食パン チーズ しらす ごま ☆ 牛乳		トマトゼリー・牛乳 ☆ トマトジュース りんごジュース ゼラチン ☆ 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よ。暑くて食欲も落ち気味ですが

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。

