

7月の給食献立表

★7日のお誕生日会は
七夕ソーメン、おにぎり
おやつは七夕ヨーグルトです

◎今月の給食目標：姿勢正しく、よくかんで食べる
を身につけよう

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	3日	4日・18日	5日・19日	6日・20日	7日*・21日	8日・22日*
給食	鶏肉のつみれ団子汁 酢の物	かぼちゃのツナ和え みそ汁	さば丼 みそ汁	牛肉の野菜炒め すまし汁	茄子ポト 添え野菜 豚汁	サラダうどん バナナ
	鶏ミンチ 砂糖、味噌 たまご、小麦粉 人参 インゲン 茄子 出し鰹、味噌 きゅうり わかめ 粒コーン缶 酢 醤油、砂糖	かぼちゃ ツナ缶 レンコン 醤油（濃） 油 大根 タマネギ 人参 青ネギ 出し鰹 醤油	さば缶 豆腐 きゅうり ごま ごま油 出し鰹、醤油（濃） みりん 砂糖 レモン汁 タマネギ わかめ 出し鰹、味噌	牛肉 キャベツ 人参 タマネギ もやし 中華スープ 片栗粉 なめこ 豆腐 出し鰹 醤油	茄子 トマト ツナ缶 ピザ用チーズ マヨネーズ、塩 パン粉、パセリ ブロッコリー、塩 豚肉 人参、大根 ささがきごぼう 青ネギ 味噌	細うどん 生わかめ コーン缶 かに蒲鉾 きゅうり ミニトマト かつお節（小袋） 砂糖、出し鰹 みりん 醤油 バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 ハッピーターン	牛乳 枝豆 昆布	牛乳 スイカ	牛乳 水ようかん	牛乳 ポップコーン	お菓子

※7/22(土)は夏まつりです

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日
給食	夏野菜カレー フレンチサラダ	梅ごはん 鶏肉のねぎマヨポン炒め みそ汁	麻婆茄子 スープ	鮭の塩焼き 和え物 すまし汁	しゃぶしゃぶサラダ みそ汁	チキンライス スープ
	豚ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 ピーマン 人参 カレー、油 キャベツ 人参 きゅうり ハム 砂糖、酢、油	梅干し 青じそ、ごま 鶏肉 酒 人参 マヨネーズ 青ネギ ボン酢 白菜 さつま揚げ 人参 出し鰹、味噌	豚ミンチ 茄子 タマネギ 人参 にんにく 赤味噌、砂糖 醤油（濃）、片栗粉 油 白菜 ベーコン 青ネギ 中華スープ、醤油	鮭 塩 キャベツ ピーマン 人参 もみり 砂糖 醤油 ほうれん草 かまぼこ 出し鰹 醤油	豚肉 タマネギ きゅうり 練りごま 醤油 砂糖 酢 トマト 豆腐 わかめ 青ネギ 出し鰹、味噌	鶏肉 人参 タマネギ 粒コーン缶 塩 ケチャップ 油 わかめ 青ネギ もやし 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 かりんとう	牛乳 手作りアイス	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 フランクフルト	お菓子

きゅうしょくしつより

《 きちんと噛んでいますか？ 》

◎ 現代の子どもたちは、カレーライスやハンバーグなどの“柔らかい食べ物”を好んで食し、焼き魚や野菜サラダなどの“固いもの”、“水分の少ないもの”を嫌がる傾向があり

◎でも噛まないとい...

- 1) 唾液の分泌が少なく、歯の汚れが落ちにくく虫歯になりやすい
- 2) あごの骨が育たず、歯並びが悪くなる
- 3) 早食いになり、満足感が得られないため、肥満になりやすい
- 4) 消化・吸収が悪くなる
- 5) 大きな形で飲み込むため、食道を傷つけることもある

◎ きちんと噛むことができている場合は、口をつむって唇をねじりながら、咀嚼（そしゃく）します。

ご家庭で、お子さんの食べ方をチェックしてみましょう。

