

7月の給食献立表

★ 7日のお誕生日会・七夕会は おにぎり、七夕そうめん、おやつはお星さまクッキーです。

◎今月の給食目標:よく噛んで食べる習慣を身につけよう

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	6/29・7/13・29日	6/30・7/14・30日	1日・15日・29日	2日・16日・30日	3日・17日(31日)	4日・18日・8/1
給食	梅ごはん 鶏肉のねぎマヨポン炒め みそ汁 梅干し 青じそ、ごま 鶏肉 酒 人参 マヨネーズ 青ねぎ ポン酢 白菜 さつま揚げ 人参 煮干し、味噌	夏野菜丼 サラダ 茄子 玉ねぎ、人参 トマト、ピーマン 豚ミンチ 醤油(濃)、砂糖 味噌、ごま油 片栗粉 大根 ツナ缶 きゅうり ポン酢 油	茄子ポト 添え野菜 豚汁 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 プロッコリー、塩 豚肉 人参、大根 ささがきごぼう 青ねぎ 味噌	鮭の塩焼き 和え物 すまし汁 鮭 塩 キャベツ ピーマン 人参 もみのり 醤油、砂糖 ほうれん草 かまぼこ 出汁鯉 醤油	しゃぶしゃぶサラダ みそ汁 豚肉 玉ねぎ きゅうり 煉りごま 醤油 砂糖 酢 トマト 玉ねぎ わかめ 煮干し 味噌	チキンライス スープ 鶏肉 人参 玉ねぎ 粒コーン缶 塩 ケチャップ 油 わかめ 青ねぎ 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 オニオンスープ	牛乳 枝豆・昆布 水無月(6/30)	牛乳 フルーツ盛り合わせ	牛乳 わらび餅	牛乳 ポップコーン	お菓子

★7月31日(金)は、夏まつりランチです。
(焼きそば、プロッコリー、フライドポテト、スープです。)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日	10日	11日・25日
給食	麻婆茄子 スープ 豚ミンチ 茄子、玉ねぎ 人参、にんにく 赤味噌 砂糖 醤油(濃) 片栗粉 油・白菜 パーコン 青ねぎ 中華スープ 醤油	鶏肉のつみれ野菜汁 酢の物 鶏ミンチ 砂糖、味噌 卵、小麦粉 人参 インゲン 茄子 出汁鯉、味噌 きゅうり わかめ 粒コーン缶 酢 醤油、砂糖	鯉の竜田揚げ (甘酢あんかけ) すまし汁 鯉(あじ) 小麦粉、片栗粉、油 タマネギ 人参 ピーマン 醤油、酢 砂糖 大根 タマネギ 人参 青ねぎ 出汁鯉、醤油	かぼちゃのツナ和え みそ汁 かぼちゃ ツナ缶 れんこん 醤油(濃) 油 豆腐 麩 青ねぎ 煮干し 味噌	牛肉の野菜炒め すまし汁 牛肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 中華スープ 片栗粉 なめこ 三つ葉 豆腐 出汁鯉 醤油	サラダうどん パナナ 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) 出汁鯉 砂糖 醤油 みりん
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 手作りアイス	牛乳 フランクフルト	牛乳 すいか	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 かぼちゃだんごの 黒みつかけ	パナナ

きゅうしょくしつより

《 夏バテに気をつけて夏を乗り越えましょう 》

日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。

夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。

冷たい炭酸飲料などはなるべく控え、バランスの良い食事を心がけましょう。

◎ 夏が旬の野菜

- きゅうり…利尿作用、余分な熱や塩分をとる。のどを潤す、体を冷やす。
- トマト…食欲増進。余分な熱をとる、のどを潤す。
- ナス…余分な熱をとる。血の巡りをよくする。
- スイカ…体を冷やす、のどを潤す。利尿作用、むくみをとる。

このほか、ピーマン、レタス、トウモロコシなども夏野菜です。しっかり食べて暑い夏を乗り越えましょう。



夏バテしやすい飲みます。