

◎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

7月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	4日	5日・19日	6日・20日	7日*・21日	8日・22日*	9日・23日
給食	ハムカツ おかか和え みそ汁	鮭の塩焼き 和え物 すまし汁	鶏肉のつみれ団子汁 酢の物	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
給食	ハム とろけるチーズ たまご マヨネーズ パン粉 ブロッコリー 醤油(濃) 花かつお 豆腐 わかめ 青ネギ 出汁鰹、味噌	鮭 塩 キャベツ ピーマン 人参 もみのり 砂糖 醤油 ほうれん草 かまぼこ 出汁鰹 醤油	鶏ミンチ 砂糖、味噌 たまご、小麦粉 人参 インゲン 茄子 出汁鰹、味噌 きゅうり わかめ 粒コーン缶 酢 醤油、砂糖	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 三つ葉 豆腐 出汁鰹 醤油	茄子 トマト ツナ缶 ピサ用チーズ 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 コーン缶 生わかめ カニ蒲鉾 きゅうり ミニトマト かつお節(小袋) 出汁鰹 砂糖 醤油 みりん 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 フルーツ盛り合わせ	牛乳 水ようかん	牛乳 枝豆 おしゃぶり昆布	牛乳 かぼちゃだんごの 黒みつけ	牛乳 ポップコーン	お菓子

★7月22日(金)は、夏まつりです。
(給食は焼きそばとスープ、添え野菜で、おやつはフライドポテトです。)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日	16日・30日
給食	梅ごはん 鶏肉のねぎマヨポン炒め みそ汁	鯨の竜田揚げ (甘酢あんかけ) すまし汁	夏野菜カレー フレンチサラダ	しゃぶしゃぶサラダ みそ汁	麻婆なす スープ	チキンライス スープ
給食	梅干し 青じそ、ごま 鶏肉 酒 人参 マヨネーズ 青ネギ ぽん酢 白菜 さつま揚げ 人参 出汁鰹、味噌	鯨(あじ) 小麦粉、片栗粉 タマネギ 人参 ピーマン 醤油、酢 砂糖、片栗粉 大根 タマネギ 人参 青ネギ 出汁鰹、醤油	豚ミンチ タマネギ かぼちゃ 茄子 ピーマン 人参 カレールウ、油 キャベツ 人参 きゅうり ハム 砂糖、酢、油	豚肉 タマネギ きゅうり 煉りごま 醤油 砂糖 酢 トマト タマネギ わかめ 出汁鰹 味噌	豚ミンチ なす タマネギ 人参 にんにく 赤味噌、砂糖、油 醤油(濃)、片栗粉 白菜 ベーコン 青ネギ 中華スープ 醤油	鶏肉 人参 玉ねぎ 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 オニオンスープ	牛乳 手作りアイス	牛乳 わらびもち	牛乳 スイカ	牛乳 フランクフルト	お菓子

きゅうしょくしつより

初夏からの健康管理

- 1、季節の変わり目は、体の切り替えの時期です。
なるべく冷房に頼らず、体で気温の変化を感じましょう。(ただし熱中症には気をつけましょう)
 - 2、1日3食いろいろな物を食べて、スタミナをつけましょう。
夏のおすすめ食品はビタミンB群が豊富な「豚肉」です。
又、夏野菜もビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。水分もしっかりとりましょう。
- ★ 十分な休養、適度な運動など規則正しい生活をして、暑さに負けない体力づくりをしましょう。

※ 成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。(2022.7)

水分を飲みすぎることは
夏バテしますよ



