

◎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

★7日のお誕生日会は
セタソーメン、焼きおにぎり
です。
おやつは、セタヨーグルトです。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	6/30*・7/14・28日	7/1・15日・29日	2日・16日・30日	3日・17日・31日	4日・18日・8/1	5日・19日*・8/2
給食	ハムカツ おかか和え みそ汁	さば丼 すまし汁	鶏肉のつみれ団子汁 酢の物	麻婆茄子 スープ	梅ごはん しゃぶしゃぶサラダ みそ汁	サラダうどん バナナ
	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 白菜 さつま揚げ 人参 出汁鰹 味噌	サバ缶 豆腐 きゅうり ごま ごま油 醤油（濃）、砂糖 出汁鰹、みりん レモン汁 大根 タマネギ 人参、青ネギ 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	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	梅干し 青じそ ごま 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 出汁鰹、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） 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 果実 かりんとう	牛乳 手作りアイス	牛乳 ポップコーン	牛乳 フランクフルト	牛乳 わらびもち	お菓子

★6月30日(月)のおやつは、水無月です。

※7/19(土)は夏まつりです

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	7日*	8日・22日	9日・23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日
給食	セタそうめん おにぎり	牛肉の野菜炒め すまし汁	鯔の竜田揚げ (甘酢あんかけ) みそ汁	夏野菜カレー フレンチサラダ	茄子ポト 添え野菜 豚汁	チキンライス スープ
	素麺 ハム(★型) たまご オクラ ミニトマト 醤油 砂糖 みりん 出汁鰹 出汁 米 炊き込みわかめ	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 出汁鰹 醤油	鯔(あじ) 小麦粉、片栗粉、油 タマネギ 人参 ピーマン 醤油、酢 砂糖 片栗粉 タマネギ わかめ 出汁鰹 味噌	豚ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 ピーマン 人参 カレールー、油 キャベツ 人参 きゅうり ハム 砂糖、酢、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	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 たなばたヨーグルト	牛乳 スイカ	牛乳 水ようかん	牛乳 オニオンスープ	牛乳 枝豆 おしゃぶり昆布	お菓子

きゅうしょくしつ より

《 夏に まけない からだをつくりましょう! 》

暑い日が続く、いよいよ本格的な 夏 がはじまります。

熱中症や、夏バテに気を付けて、暑い夏を乗り越えましょう。

☆ 水分補給をしっかりとしましょう!

人間はプールで泳いでいるときでも、汗をかき続けています。

夏場は30分おきなど、こまめに水分を摂ることが大切です。

※水分補給は、ジュースや炭酸飲料などではなく、お茶をたくさん飲むようにしましょう。

☆ 夏野菜を たくさん食べましょう!

きゅうり、トマト、茄子、オクラ、レタスなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、
体の余分な熱をとってくれるものが多く、体を冷やしたり、のどをうるおしてくれる作用もあります。

★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ていきましょう!

★成長著しい年齢です。
「朝食」は毎日きちんと食べ
させてあげましょう。(2025.7)

