



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
1 (金)	○	チキンピラフ ひじきとじゃが芋のサラダ フルーツポンチ アーモンド	ぎゅうにゅう/ ひよこ豆 鶏肉 ひじき	人参 ビーマン トマトピューレ 玉葱 コーン缶 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり 玉葱	米 麦 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 砂糖 ナタデココ アーモンド	595	17.2	17.6	1.97
4 (月)	○	豆腐のチリソース丼 チャブチェ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豆腐 鶏肉 ツナ 冷凍みかん	小松菜 人参 生姜 にんにく 長葱 マッシュルーム ビーマン 赤ビーマン キャベツ 玉葱 干し椎茸 冷凍みかん	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油 春雨 砂糖 ごま サラダ油	655	26.1	19.5	1.86
5 (火)	○	もちろこ飯 ししゃもフライ 切り干し大根の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう/ ししゃも 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	コーン缶 ざやいんげん 人参 切干し大根 干し椎茸 人参 長葱	米 もち米 小麦粉 パン粉 大豆油 きび砂糖 ごま サラダ油 じゃが芋	632	24.6	21.2	2.86
6 (水)	○	なすとトマトのスパゲティー インゲン豆のサラダ ヨーグルト アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ベーコン チーズ いんげん豆 ヨーグルト 煮干し	しそ トマト トマト缶 ビーマン 玉葱 なす にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱 玉葱	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油 きび砂糖 ごま サラダ油 アーモンド	613	25.5	22.9	1.61
7 (木)	○	五目寿司 かぼちゃの煮物 すましそうめん汁 (鯖) 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう/ 油揚げ のり 鶏肉 青大豆 豚肉 卵	ざやいんげん 人参 ごぼう コーン缶 れんこん 山菜ミックス かぼちゃ 生姜 玉葱 干し椎茸 オクラ 小松菜 人参 生姜 長葱 えのぎ茸	米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま でん粉 きび砂糖 サラダ油 そうめん 七夕ゼリー	610	22.4	16.8	1.96
8 (金)	○	ガーリックライス あじのピリカラソースがけ もやしと春雨のサラダ レンズ豆と野菜のスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう/ 鰯 レンズ豆 ベーコン	パセリ にんにく 赤ビーマン 生姜 にんにく 長葱 りんご缶 小松菜 人参 大豆もやし チンゲン菜 人参 キャベツ 玉葱 にんにく 冷凍みかん	米 麦 バター でん粉 ごま 大豆油 春雨 きび砂糖 ごま油 サラダ油 サラダ油	620	24.8	17.1	1.83
11 (月)	○	冷やし中華 大豆と鶏肉の甘辛煮 (うすら卵) もちもちパン 小魚	ぎゅうにゅう/ 大豆 鶏肉 うすら卵 チーズ 牛乳 煮干し	人参 きゅうり コーン缶 もやし ざやいんげん 人参 ごぼう 生姜	中華麺 砂糖 ごま油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 白玉粉 ミックス粉 ごま	609	26.6	19.9	2.62
12 (火)	○	秋刀魚ごはん キャベツときゅうりの胡麻酢和え なすのみそ汁 とうもろこし	ぎゅうにゅう/ 秋刀魚 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	生姜 キャベツ きゅうり ざやいんげん 玉葱 なす とうもろこし	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 きび砂糖 ごま じゃが芋	617	21.7	22.1	2.32
13 (水)	○	コッペパン 鮭のエスカベッシュ 枝豆サラダ ABCスープ いり大豆	ぎゅうにゅう/ 鮭 ベーコン 大豆	トマト ビーマン 赤ビーマン きゅうり (ピクルス) キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 枝豆 レモン果汁 小松菜 人参 セロリー 玉葱 にんにく マッシュルーム	コッペパン でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油 ごま サラダ油 マカロニ サラダ油	604	29.1	22.1	3.07
14 (木)	○	夏野菜のカレーライス ひじきと青大豆のサラダ 小玉すいか	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉 チーズ 青大豆 ひじき	ざやいんげん トマト 人参 ビーマン 生姜 スッキーニ 玉葱 なす にんにく 赤ビーマン キャベツ きゅうり 玉葱 すいか	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油	658	21.3	21.0	2.01

【チャブチェ】韓国の家庭料理
漢字では「雑菜(チャブチェ)」と書き、「雑(チャブ)」は混ぜ合わせる、「菜(チェ)」はおかずという意味です。

【もちろこ飯】
夏が旬のとうもろこし。食物繊維が豊富なのでおなかの調子を整えます！

【トマト】トマトの赤い色はリコピン栄養がたくさんつまっているトマトを食べて元気になろう！肌の健康にも効果があります。

【そうめん汁】天の川をイメージした汁物です。オクラを星に見立て、かきたま汁にしました。夜空に天の川がみられるといいです



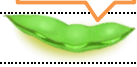
旬の魚「あじ」

【冷やし中華】
気温が高いと食欲も落ちてしまいます。酸味のあるタレで野菜と合わせた麺をいただきます。

【さんまごはん】
甘辛いたれをまぶしたごはんです。しょうがのさわやかな風味でごはんもすすみます！

【エスカベッシュ】マリネの一種です。揚げた魚を酸味のあるタレにつけます。夏野菜のビーマン、トマトで体の疲れを吹き飛ばそう！

旬です！





ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補給	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
15 (金)	○	キムタクチャーハン ナムル 中華たまごスープ(鰯) アーモンド	ぎゅうにゅう / 豚肉 レンズ豆 卵	にら 人参 たくあん漬け 長葱 キムチ キャベツ きゅうり 大豆もやし 小松菜 人参 コーン缶 長葱 干し椎茸	米 麦 ごま油 サラダ油 春雨 ごま ごま油 じゃが芋 でん粉 アーモンド	607	23.1	19.7	2.44

【一学期給食最終日】
当番白衣の洗濯・繕いのご協力ありがとうございました。2学期は9月2日から給食開始です！

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給の20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量	620	23.8	20.0	2.23
-------	-----	------	------	------

【ご確認ください】

- 7日 セタゼリー (ソーダ味) ぶどう糖果糖液糖 グラニュー糖 ナタデココ レモン果汁 増粘多糖類 香料 クチナシ色素 アントシアン クエン酸第一鉄Na
- 11日 中華麺 卵不使用 小麦粉 小麦たんぱく かんすい 酒精 食塩 でんぷん
- ミックス粉 小麦粉 砂糖 粉末油脂 小麦でんぷん 食塩 ベーキングパウダー 乳化剤 香料 ビタミンB2
- 13日 コッパン 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳
- 15日 たくあん漬 だいこん 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 アミノ酸液 醸造酢 食塩 酵母エキス ぬか類



~7月の給食目標~
健康なからだをつくらう！

暑さに負けないように、3食しっかり食べよう！

野菜に注目してみよう！

食べているのはどの部分？ それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見ましょう。

花・つぼみ	実	葉	莖	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん

夏だけのフレッシュなとうもろこしをぜひ味わってみてください！
とうもろこしのひげは、めしべです。花粉がひげの先につくと実ができます。だから、ひげの数と実の数は同じになります。

夏野菜をたのしもう

やってみよう
とうもろこしの皮むき

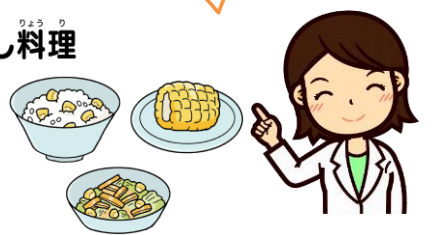
とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

とうもろこしは湯をわかしてから

とうもろこしは収穫後、時間と共に甘みと栄養成分が減っていくので、買ったらずに調理した方がよいといわれています。皮をむいたらすぐにゆでられるように湯をわかしておきましょう。すぐに食べない場合は、ゆでて粒を外して冷凍保存します。

給食でも活躍！ とうもろこし料理

とうもろこしごはんやサラダ、とうもろこしをつけた肉団子、コーンスープなど、とうもろこしを使ったさまざまな料理を献立に取り入れています。甘みがあり、彩りにもなるとうもろこしをぜひ味わってください。



夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

早寝・早起き
朝ごはん
休み中でも規則正しい生活をしましょう！

自分にぴったりのはし

手の長さから自分にぴったりのはしの長さをわかるんだって

19ぼくは A×1.2 はしの長さ

18わたしは わたしは

せつじやのけんちん

まーす 行ってみよう

- 夏休みの食生活のポイント
- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
 - 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
 - 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
 - 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう
冷たいものとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう