



旬の食材  
枝豆

旬の食材  
すいか

給食費  
教材費  
引落日

旬の食材  
とうもろ  
こし

旬の食材  
トマト  
ナス  
ズッキー  
ニ

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	○	枝豆じゃこわかめごはん 肉じゃがカレー煮 からしあえ	581	21.6
4	月	○	鶏ごぼうピラフ ジュリエンヌスープ マーマレードチキン	597	23.7
5	火	○	ジャージャー麺 カレービーンズ 果物 (小玉すいか)	562	26.7
6	水	○	【七夕献立】 ちらし寿司 七夕すまし汁 魚のみそづけ焼き	609	27.4
7	木	○	ごはん ひじきのふりかけ 豚肉の南ばん揚げ けんちん汁	637	26.0
8	金	○	きな粉揚げパン ツナ海藻サラダ ミネストローネスープ	595	19.5
11	月	○	こぎつねごはん 沢煮椀 チキンチキンごぼう	653	23.8
12	火	○	シーフードスパゲッティ コールスローサラダ ゆでとうもろこし	590	23.7
13	水	○	豚キムチ丼 春雨スープ 果物 (冷凍みかん)	597	23.2
14	木	○	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	641	24.6
15	金	○	セルフチキンバーガ ウィンナー入りポトフ	677	33.5
19	火	○	夏野菜カレーライス じゃこサラダ サイダーゼリー	666	21.0
20	水		終業式		

**夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。**  
梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなるこの季節は、急な気温の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。このような夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。

**7/12 とうもろこし**

これから、とうもろこしが旬を迎えます。お子さんと一緒に、とうもろこしの皮むきを楽しんでみるのはいかがでしょうか？

**【とうもろこしクイズ】**

**第1問** とうもろこしのひげの数と同じものは次のうちどれでしょうか？

- ①とうもろこしの皮
- ②とうもろこしの粒
- ③種を植えてから収穫するまでの日数

**第2問** とうもろこしは、いつ収穫したものが一番甘みがあるのでしょうか？

- ①朝
- ②昼
- ③夜

**第1問の答え** ②とうもろこしの粒 (とうもろこしのひげは、一つ一つの粒からのびています。)  
**第2問の答え** ①朝 (夜になると葉でつくられていた糖がとうもろこしの実には送られます。朝に収穫したとうもろこしは、糖分がたくさんつまっているのとても甘いのです。)

**今月と来月の給食費&教材費**

の引き落としは

**7月8日(金) / 8月8日(月)**です。

残高不足にならないよう、前日までに確認をお願いします。

8月も引き落としがあります

**～夏の食事について考えましょう～**

暑い日が続くと食欲がなくなりますが、ジュースやアイスクリームなど冷たいものばかり摂っていると夏バテしてしまいます。夏を乗り切るためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をしましょう。

**食中毒に注意 !**

- 手洗いを忘れずに。(料理・食事前、帰宅時、トイレ後)
- 生野菜・果物はよく洗う。
- 生肉の取り扱いに気を付ける。



**水のとり方に注意 !**

- 冷やしすぎない→よく冷えたジュースは甘さを感じず、飲みすぎてしまうため胃腸をよわらせてしまいます。
- こまめに水分補給をする →外出先でのどが乾いたら、いつでもお茶やスポーツドリンクを飲めるように準備をしましょう。
- おやつには牛乳かお茶をそえる→甘いお菓子と甘い飲み物の組み合わせは糖分の過剰摂取につながります。給食がない日には、1日にコップ1杯の牛乳を飲むとカルシウムの補給になります。

**規則正しい生活を !**

- 3食きちんと食べる。
- 夜遅くに食事をしない。
- 早寝・早起き・朝ごはんをする。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。  
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他		
1 金	枝豆じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ, わかめ	米, 大麦		枝豆	水	
	肉じゃがカレー煮	○	豚肉	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	水, さば削り節(だし), しょうゆ, カレー粉	
	からしあえ					にんじん, 小松菜	水, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ, からし	
4 月	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米, 大麦	※ソイレブール, サラダ油	にんにく, ごぼう, 玉ねぎ, ホールコーン, 水煮マッシュルーム	水, 鳥がら, 塩, 白ワイン, こしょう	
	マーマレードチキン	○	鶏肉	マーマレード		にんにく	塩, こしょう, 白ワイン, しょうゆ	
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		サラダ油	にんじん, 小松菜	水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう	
5 火	ジャージャー麺	○	豚肉, 大豆	冷凍ラーメン, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん	水, 鳥がら, 酒, しょうゆ, 八丁味噌, トウバンジャン	
	カレービーンズ	○	大豆	でん粉	大豆白絞油		塩, カレー粉	
	くだもの (小玉すいか)					すいか		
6 水	ちらし寿司	○	油揚げ, 鶏卵	米, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	水, 鳥がら, 酒, 酢, 塩, 水, みりん, うすくちしょうゆ	
	七タすまし汁	○	かまぼこ	そうめん		小松菜	水, さば削り節(だし), 塩, みりん, しょうゆ	
	魚のみそづけ焼き		いなだ, 白みそ	砂糖, でん粉		しょうが	しょうゆ, 酒, みりん, 水	
7 木	ごはん			米, 大麦			水	
	ひじきのふりかけ	○	かつお節	干ひじき, 昆布	砂糖	白ごま	みりん, しょうゆ	
	豚肉南ばん揚げ	○	豚肉	でん粉, 砂糖	大豆白絞油		酒, しょうゆ	
	けんちん汁		油揚げ	こんにゃく, じゃがいも	ごま油	にんじん	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ	
8 金	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, グラニュー糖, 砂糖	大豆白絞油		塩, 紙	
	ツナ海藻サラダ	○	ツナ	海藻サラダ	砂糖	ごま油	にんじん	水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう
	ミネストローネスープ		鶏肉	じゃがいも, マカロニ	大豆白絞油	にんじん, ホールトマト	セロリー, 玉ねぎ	
11 月	こぎつねごはん	○	油揚げ	米, 大麦, 砂糖	白ごま	さやいんげん	水, うすくちしょうゆ, 水, みりん	
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉	でん粉, 砂糖	大豆白絞油		しょうが, にんにく, ごぼう	
	沢煮椀		豚肉			にんじん, 小松菜	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ	
12 火	シーフードスパゲッティ	○	ベーコン, 鶏肉, えび, いか	スパゲッティ, 砂糖, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん, トマトピューレ, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	白ワイン, 水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし
	ゆでとうもろこし						とうもろこし	
13 水	豚キムチ丼	○	豚肉	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油, 白ねりごま	にら	玉ねぎ, キャベツ, もやし, はくさいキムチ漬	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう
	春雨スープ	○	鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	しょうが, もやし	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	果物(冷凍みかん)						冷凍みかん	
14 木	ごはん			米, 大麦			水	
	鯖の文化干し	○	さば文化干し					
	切干大根の煮物	○	さつま揚げ	砂糖	サラダ油, いらごま	にんじん, さやいんげん	水, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ	
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ			にんじん, 小松菜	だいこん, えのきたけ	水, さば削り節(だし)
15 金	セルフチキンバーガー	○	鶏肉	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, パン粉, 砂糖	大豆白絞油		キャベツ	酒, 塩, 水, ウスターソース, ケチャップ
	ウィンナー入りポトフ		ウィンナー, 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	しょうが, セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう
19 火	夏野菜カレーライス	○	鶏肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ※ソイレブール	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, なす, ズッキーニ	水, 塩, こしょう, 水, 鳥がら, カレー粉, ナツメグ, クローブ, オールスパイス(粉), チャツネ, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり	酢, しょうゆ
	サイダーゼリー (アガー)		アガー	砂糖				水, サイダー, カップ

※ソイレブールとは、大豆クリームで作られたバターです。