



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだちようしととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	
1	金	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン	624
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				
		きつねうどん	とりにく うすあげ はんぺん		にんじん	だいこん ねぶかねぎ	うどん	24.4
		かぼちゃと小魚の揚げ煮		にぼし	かぼちゃ		さとう 油 くるごま	
4	月	ごはん					こめ	629
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				
		あつあ ちゅうか に 厚揚げの中華煮	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい しょうが	さとう でんぶん	21.0
		バンサンスウ(ハム別配缶)	ロースハム		にんじん	きゅうり	さとう はるさめ ごま油	
5	火	ごはん					こめ	620
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				
		ね ね さい 根野菜のみそ汁	みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう たまねぎ		24.2
		て さばの照り焼き	さば			しょうが	さとう でんぶん	
6	水	ちい 小さいコッペパン					コッペパン	602
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				
		さら 皿うどん	ぶたにく あげかまぼ こ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん	23.7
		きりほしだいこん ちゅうかいた 切干大根の中華炒め			にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さとう ごま油	
7	木	とうもろこしごはん	とりにく		にんじん	とうもろこし	こめ 油	671
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				
		うお 魚そうめんの吸い物	☆うおそうめん		こまつな	たまねぎ しいたけ はくさい		22.9
		こうやどうふ あまぎに 高野豆腐の甘酢煮	こうやどうふ				さとう でんぶん こめこ	
8	金	コッペパン					コッペパン	619
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				
		たまご 卵とトマトのスープ	ベーコン たまご		トマト(かん) パセリ	たまねぎ	でんぶん 油	27.5
		とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ	
コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう 油			

季節の行事「七夕」

7月7日は七夕です。天の川の両岸にある「ひこぼし：わし座のアルタイル」と「おりひめ：こと座のベガ」が、1年に1度だけ会うことができるという、伝説にもとづいた星祭りの行事です。この日には、笹竹を立て、短冊に願い事を書いて飾り付けたり、天の川に見立てて

「そうめん」を食べたりします。
☆7日は、七夕の行事食として
天の川に見立てた「魚そうめんの吸い物」と、「七夕ゼリー」を実施します。



鉄分満点サラダ(7月19日実施)

以前の学校給食レシピコンクールで入賞したメニューです。
ひじきを使ったサラダです。季節の野菜オクラのねばりが、味つけに使った調味料をにがさず、薄味でもおいしく食べられます。昨年も実施して好評でした。
夏バテ防止の料理として、食育の日の献立にとりいれています。
今年度も学校給食レシピコンクールは実施される予定です。ぜひ親子でとりくんで、ご応募ください。

2学期の始業式は9月1日(木)
給食は9月2日(金)から始まります。



ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだちようしととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	

◎裏面もごらんください。



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

		たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質
11月	ごはん					こめ		620
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	ねやさい 根野菜のみそ汁	みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう たまねぎ			24.2
	さばの照り焼き	さば			しょうが	さとう でんぶん		
	ゴーヤの炒め物	ぶたにく かつおぶし		にんじん にがうり	キャベツ	さとう	油	
12火	なつやさい 夏野菜カレーライス	ぶたにく		かぼちゃ ピーマン トマト (かん)	たまねぎ なす にんにく	こめ	油 カレールウ	702
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	ひよこ豆のソテー	ベーコン			キャベツ エリンギ	ひよこめ	油	22.0
	れいとう 冷凍みかん				みかん			
13水	コッペパン					コッペパン		622
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	やさい 野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		油	28.0
	あじのムニエル	あじ				こむぎこ	バター	
	きゅうりとコーンのサラダ				きゅうり とうもろこし	さとう	油	
いちごジャム					☆いちごジャム			
14木	ごはん					こめ		620
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	きしゅうじる 紀州汁	あつあげ		にんじん ねぎ	はくさい しめじ ねりうめ			24.8
	とりにく 鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆レバーたつた				でんぶん こめこ さとう	油	
	うらかみ 浦上そば	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう こんにゃく もやし	さとう	油	
15金	はちみつパン					はちみつパン		633
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたひきにく		にんじん ピーマン トマト (かん)	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	24.0
	ハーブドレッシングサラダ			バジル	キャベツ きゅうり	さとう	油 オリーブ油	
19火	ごはん					こめ		602
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	とうがん 冬瓜のみそ汁	みそ うすあげ		こまつな ねぎ	とうがん たまねぎ			21.1
	や 焼きハンバーグ	☆ハンバーグ						
	てつぶんまんてん 鉄分満点サラダ		ひじき	にんじん オクラ	だいこん	さとう		
	たまご 卵なしマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ	

こんな症状があったら、夏バテかも...

授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。

ぼ〜っ

いらない
おなごの調子が悪い。

食欲がわかない。

夏バテを防ぐ・治すためには...

バランスよく食べる。

☆とり過ぎ
注意!

冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめに
する。

28℃
冷房の設定温度に
気をつける。

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

この時期は、急な気温や湿度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。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ、長い夏休みに入ります。夏バテを防いで、暑い夏を元気に過ごしたいですね。