



献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)
		あかいりょうしょくひん	きいろりょうしょくひん	みどりいろりょうしょくひん	
1 木	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー	ぎゅうにゅう とりひきにく ひよこまめ とうにゅう	ナン あぶら	たまねぎ トマト なす あかピーマン しょうが にんにく	710
	チキンカツ	とりにく	じゃがいも こめこ でんぶん さとう あぶら カクテルゼリー	ナタデココ パイナップル もも しょうなんゴールドゼリー	
	なついろフルーツミックス				
2 金	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう なまあげ あかみそ しろみそ	ごはん	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	621
	いわしのみぞれに やさしいため	いわし ベーコン	さとう こま さとう あぶら	にんじん もやし キャベツ	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく なるたまき	ごはん ワンタン あぶら	はくさい たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たら にんにく	596
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく	パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	きゅうり きりぼしだいこん もやし うめ	
	ちゅうかサラダ		ちゅうかドレッシング		
「まごわやさしい」 献立 ～食べて健康な体をつくらう～					
6 火	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ さやいんげん	645
	たらのぎんがみやき きゅうりのうめつけ	たら みそ かんでん	でんぶん さとう こまあぶら さとう	きゅうり きりぼしだいこん もやし うめ	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>7月7日は「七夕」</p> <p>～星形の食べ物が使われています。いくつあるかな？～</p> </div> </div>					
7 水	ごはん ぎゅうにゅう たなぼたそうめんじる	ぎゅうにゅう ほしがたかまぼこ	ごはん そうめん ぶ	にんじん たまねぎ オクラ しいたけ ねぎ	672
	ほしがたミンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ こめこ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ	
	こまあえ おほしさまタルト	あぶらあげ とうにゅう	こま さとう こめこ さとう でんぶん あぶら	にんじん こまつな だいこん ブルーベリーかじゅう みかんかじゅう	
8 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう コンソメスープ	ぎゅうにゅう ウインナー	こがたロールパン あぶら	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ パセリ	579
	てりやきチキン ポテトサラダ	とりにく	さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん とうもろこし	
「かみかみ」 献立 ～よくかんで食べよう～					
9 金	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる	ぎゅうにゅう さんしょくつみれ あぶらあげ	ごはん	しろねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ みつば	568
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご	
	ふくじんあえ ひとくちようなしゼリー		さとう	ふくじんつけ キャベツ ようなし	
12 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず あかみそ	ごはん さとう こまあぶら でんぶん あぶら	たまねぎ しろねぎ エリンギ トマト ねぎ にんにく しょうが	680
	はるまき	とりにく	はるさめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん しろねぎ しょうが あおじそ	
	もやしとにんじんのナムル	しろみそ	さとう こまあぶら	にんじん もやし	



献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)
		みんなのち•にく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとななるたべもの	からだのちようしをととのえるたべもの	
13 火	ごはん ぎゅうにゅう とうがんスープ	ぎゅうにゅう ベーコン えび	ごはん ごまあぶら	にんじん とうがん チンゲンサイ たもぎたけ しょうが れんこん たまねぎ だいこん	578
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	パンこ さとう	ピーマン たけのこ キャベツ にんにく	
	やさいのみそいため	あかみそ	さとう あぶら		
14 水	ごはん ぎゅうにゅう いながじる	ぎゅうにゅう なまあげ あわせみそ あかみそ	ごはん ごんにやく	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが	615
	にくだんご(2こ)	とりにく ぶたにく	パンこ でんぶん あぶら さとう	とうもろこし	
	じゃがいものあおりのあえ	あおさ	じゃがいも		
15 木	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう (ちゅうかめん•やさいあえ やきぶたときんしたまご•スープ) わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご	ちゅうかめん	にんじん きゅうり もやし とうもろこし	578
		とりにく なるどまき とうふ わかめ	あぶら ごまあぶら	たけのこ たまねぎ なら にんじん えのきたけ	
16 金	カレーライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	むぎごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト えだまめ しょうが にんにく えだまめ たまねぎ	693
	えだまめコロッケ		じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	キャベツ きゅうり カリフラワー フライドオニオン	
	フレンチサラダ		フレンチドレッシング		
	セレクトデザート	パニラアイス、メロンシャーベット、いちごアイスのなかからひとつをえらぶ			

おしらせ つごう こんだて さいりょうなど か
☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

かい
12回

なつやさい た 夏野菜を食べよう

なつやさい 夏野菜のはたらき

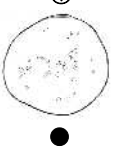
太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、おいしさ、夏を元気にのりきるために欠かせない栄養が詰まっています。夏野菜のはたらきを知って、給食や家庭の食事で積極的に食べましょう。


水分が多い夏野菜は、体の水分を補給し、体温を下げ、熱中症を予防します。

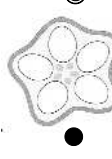
皮ぶを健康に保ち、太陽の有害な光(紫外線)から肌を守ります。


なつやさい 夏野菜クイズ

野菜の切り口を見て、名前を線で結びましょう。


①
●
オクラ


②
●
トマト


③
●
きゅうり


④
●
なす

答えは下にあります。

セレクトデザート

7月16日(金)は、セレクトデザートです。3つのアイスの中から選んだものを食べます。


①
いちごアイス


②
パニラアイス


③
メロンシャーベット

楽しみにしてください

夏は水分をこまめにとり、栄養バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。

夏休みは給食がありませんが、一日3回、規則正しく食事をとり、生活リズムを整えましょう。



9月からの給食も楽しみに待っていてください

クイズの答え：①なす ②きゅうり ③オクラ ④トマト