



日	曜	こ	ん	だ	て	お	も	な	食	品	I	補	キ	-	タ	ハ	ク	質							
											(kcal)				(g)										
1	(金)		みかんジュース	みかんジュース							584	17.6													
			ジャンバラヤ	とり肉 ウインナー えび 米 米サラダ油 バター たまねぎ ホールトマト スイートコーン 赤ピーマン 青ピーマン 食塩 トマトピューレ ぶどう酒 こしょう パプリカ粉 チリパウダー																					
			人参ドレッシングサラダ	ツナ じゃがいも 米サラダ油 みかんジュース たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 こしょう 穀物酢 粉パセリ																					
			ヨーグルト	ヨーグルト																					
4	(月)		ココアミルク揚げパン	ツイストパン なたね油 ココア 三温糖 脱脂粉乳							631	21.6													
			豆ハムサラダ	ハム 米サラダ油 えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 粒マスタード																					
			ワントンスープ	ぶた肉 米サラダ油 ウェーブワントン ごま油 にんじん 干しいたけ もやし ねぎ こまつな 食塩 こしょう しょうゆ 清酒																					
5	(火)		ゆかりごはん	ゆかり 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒							591	23.6													
			さばの塩焼き	さば文化干し																					
			きゅうりの醤油漬	きゅうり しょうゆ 食塩																					
			夏野菜のみそ汁	なまあげ わかめ とうがん なす たら たまねぎ みそ 清酒																					
6	(水)		ツナ昆布ご飯	ツナ 米 むぎ こんぶ しょうが 清酒 みりん 食塩							595	28.1													
			鶏の唐揚げ	とり肉 しょうゆ 清酒 しょうが でんぷん 薄力粉 なたね油																					
			おかか和え	かつおぶし こまつな キャベツ えのきたけ にんじん 三温糖 清酒 しょうゆ																					
7	(木)		こぎつね寿司	あぶらあげ 高野豆腐 鶏卵 のり 米 三温糖 米サラダ油 ごま にんじん 干しいたけ かんぴょう 食塩 穀物酢 清酒 みりん しょうゆ							654	23.9													
			星ふ入りすまし汁	とり肉 なたね油 星型麩 こまつな 食塩 清酒 みりん しょうゆ																					
			サイダーゼリーポンチ	さとう みかん缶 バイン缶 黄桃缶 星型ナタデココ サイダー 粉寒天 ぶどう酒																					
8	(金)		サラダうどん	ツナ マヨネーズ 冷凍うどん ごま だいこん にんじん きゅうり キャベツ 清酒 しょうゆ みりん							557	22.4													
			ちくわの二色揚げ	ちくわ 鶏卵 あおのり 薄力粉 なたね油 カレー粉																					
11	(月)		麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒							594	22.9													
			なすのコチュジャン炒め	ぶた肉 なたね油 ごま油 さとう なす たまねぎ 青ピーマン しょうが にんにく にんじん さやいんげん 清酒 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 ラー油 コチュジャン																					
			わかめスープ	わかめ とり肉 ごま油 ねぎ キャベツ にんじん 清酒 食塩 こしょう しょうゆ																					
12	(火)		フレンチトースト	ソフトマーガリン 鶏卵 バニラオイル 食パン 三温糖 粉糖							574	20.4													
			ウインナーと野菜のスープ	ウインナー じゃがいも 米サラダ油 たまねぎ にんじん キャベツ 粉パセリ 食塩 ぶどう酒 こしょう																					
			フライドポテトサラダ	じゃがいも 米サラダ油 なたね油 にんじん キャベツ きゅうり 精製塩 チリパウダー 穀物酢 しょうゆ 洋からし																					
13	(水)		ごぼうのペペロンチーノ	ベーコン スパゲティ オリーブ油 にんにく ごぼう 精製塩 唐辛子 食塩 こしょう しょうゆ 粉パセリ							639	25.4													
			ハムとコーンのサラダ	ハム キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン 米サラダ油 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう																					
			手作りマドレーヌ	鶏卵 バター さとう 薄力粉 はちみつ 粉糖 ベーキングパウダー																					
14	(木)		炊き込み昆布ご飯	こんぶ ぶた肉 あぶらあげ にんじん 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 しょうゆ 清酒							576	25.4													
			イカのカルン揚げ	いか しょうが しょうゆ 清酒 でん粉 なたね油																					
			辛子和え	にんじん こまつな もやし しょうゆ 洋からし																					
15	(金)		コーヒー牛乳	コーヒーミルク							708	21.9													
			夏野菜カレー	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ にんにく しょうが 清酒 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう しょうゆ ローリエ ガラムマサラ																					
			海藻サラダ	海藻 こんにゃく さとう 米サラダ油 キャベツ きゅうり スイートコーン こしょう しょうゆ 穀物酢																					
			すいか	すいか																					

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

🌻🍉🌻🍉🌻🍉🌻 **7月** 給食だよ! 🌻🍉🌻🍉🌻🍉🌻

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けず元気な毎日を過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムをととのえ、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気をつけましょう。

夏ばてをしないためには……

暑い時には冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎると、胃腸の動きが低下して、食欲不振や腹痛、下痢や便秘などが起こります。また、体の冷やしすぎは、夏ばての原因になります。これを防ぐには、冷たいものをとりすぎないようにして、食事の時は温かいスープや飲み物などを1食に1品はとり入れます。また毎食、栄養バランスがととのうように心がけてください。夏ばてを防いで楽しい夏休みを過ごしましょう。



8月4日ははしの日

ミニ★はしものがたり

はしは中国で生まれてアジアに広がり、日本には弥生時代の終わり頃に伝わったといわれています。当時は神々をまつる祭器として使われていたようです。日本には、はしだけで食事をする習慣があります。はしを上手に使いこなせるようになるといいですね。

8月15日は終戦記念日

戦時中や戦後は大変な食料難で、空き地などを畑にして、かぼちゃやさつまいもを育て、実やいもだけではなく、茎や葉までも食べました。雑草なども貴重な食料でした。当時と今をくらべて平和について考えましょう。