

たんぱく質を多く含む食品	1群	血や肉や体をつくるもの
カルシウムを多く含む食品	2群	
カロテンを多く含む食品	3群	体の調子を整えるもの
ビタミンCを多く含む食品	4群	
炭水化物を多く含む食品	5群	熱や力のもとになる
脂質を多く含む食品	6群	

*物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月給食よていこんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>牛乳は 毎日200ccつきます。</p> <p>今月は、 ワイワイ畑さんから キュウリ ピーマン なす カボチャ にがうり を納入予定です。</p>	<p>1</p> <p>① ミルクパン ② カレーうどん ③ 大豆とひじきのサラダ</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②とりにく さつまあげ 2群 ③だいず ひじき つな</p> <p>3群 ②たまねぎ にんじん こまつな ぶかねぎ 4群 しめじ ③キャベツ にんじん きゅうり</p> <p>5群 ①ミルクパン ②うどん 6群</p> <p>E 623*737 P 25.7*29.1</p> <p>家庭でとって もらいたいもの たまご やさい</p>	<p>2</p> <p>① 麦ご飯 ② もずくスープ ③ 豚肉のねぎだれ</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②もずく とりにく とうふ 2群 パーコン ③ぶたにく</p> <p>3群 ②コーン にんじん たまねぎ ③ぶかねぎ 4群 もやし キャベツ たまねぎ</p> <p>5群 ①こめ むぎ ③あぶら 6群</p> <p>E 620*771 P 28.7*35.5</p> <p>家庭でとって もらいたいもの まめ きのこ やさい</p>	<p>3</p> <p>① 背割りパン ② パンプキンポタージュ ③ ツナサンド ④ 1食/ノンエッグマヨネース</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②スキムミルク なまクリーム 2群 ぎゅうにゅう とりにく ③つな</p> <p>3群 ②かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ 4群 ③たまねぎ コーン きゅうり</p> <p>5群 ①せわりパン 6群</p> <p>E 623*757 P 23.1*27.1</p> <p>家庭でとって もらいたいもの まめ たまご やさい</p>	<p>4 <small>おみせから</small> <small>さようどりょうり</small> 大阪府の郷土料理</p> <p>① 少なめ麦ご飯 ② 粕汁 ③ お好み焼き ④ 1食/ノンエッグマヨネース</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②さけ あぶらあげ 2群 ③ぶたにく</p> <p>3群 ②だいこん にんじん ごぼう こんにやく 4群 ねぎ ③キャベツ もやし にんじん ねぎ</p> <p>5群 ①こめ むぎ ③はくりきこ ながいも 6群</p> <p>E 660*852 P 24.2*29.1</p> <p>家庭でとって もらいたいもの まめ きのこ やさい</p>
	<p>7 <small>だしばた ぎょうじしよく</small> 七夕行事食</p> <p>① 七夕ちらし寿司 ② 七夕汁 ③ 星形コロケ ④ 七夕ゼリー</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ①あぶらあげ たまご 2群 ②さかなそうめん</p> <p>3群 ①にんじん きぬさや ②にんじん 4群 たまねぎ しいたけ えのき おくら</p> <p>5群 ①こめ むぎ さとう ③コロケ 6群 ④だしばたゼリー</p> <p>E 654*801 P 23.0*26.7</p> <p>家庭でとって もらいたいもの にく やさい くだもの</p>	<p>8</p> <p>① コッパン ② 冬瓜スープ ③ ゴーヤチャンフル</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②とりにく あおさ 2群 ③たまご ぶたにく とうふ</p> <p>3群 ②たまねぎ にんじん しめじ ねぎ 4群 しいたけ ③にがうり にんじん</p> <p>5群 ①コッパン ③あぶら 6群</p> <p>E 649*785 P 27.6*34.4</p> <p>家庭でとって もらいたいもの さかな やさい まめ</p>	<p>9</p> <p>① 麦ご飯 ② 大豆の五目煮 ③ コマドリサラダ</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ 2群 さつまあげ こんぶ だいず ひじき</p> <p>3群 ②にんじん とうがん いんげん 4群 ③にんじん キャベツ もやし コーン</p> <p>5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも さとう 6群</p> <p>E 614*749 P 22.3*26.6</p> <p>家庭でとって もらいたいもの やさい きのこ</p>	<p>10</p> <p>① コッパン ② 夏野菜のスープ ③ キビナゴのエスカベージュ</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③きびなご 2群</p> <p>3群 ②なす たまねぎ にんじん キャベツ 4群 ③たまねぎ にんじん</p> <p>5群 ①コッパン ②じゃがいも マカロニ 6群 ③あぶら さとう</p> <p>E 639*798 P 32.5*40.6</p> <p>家庭でとって もらいたいもの たまご やさい きのこ</p>
<p>14</p> <p>① 麦ご飯 ② 沢煮梅 ③ 夏野菜の揚げ浸し</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③とりにく 2群</p> <p>3群 ②たけのこ にんじん しいたけ ごぼう 4群 きぬさや ねぎ ③ピーマン かぼちゃ なす</p> <p>5群 ①こめ むぎ ③かたくりこ あぶら 6群</p> <p>E 610*752 P 24.0*29.0</p> <p>家庭でとって もらいたいもの さかな まめ やさい</p>	<p>15</p> <p>① ミルクパン ② 担々麺 ③ 棒々鶏サラダ</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく とりにく 2群 ③とりにく</p> <p>3群 ②ねぎ コーン ほうれんそう もやし 4群 にんじん ③キャベツ きゅうり もやし</p> <p>5群 ①ミルクパン ②ラーメン あぶら さとう 6群 ③さとう</p> <p>E 670*860 P 31.6*40.6</p> <p>家庭でとって もらいたいもの たまご きのこ やさい</p>	<p>16 <small>かこしま</small> <small>ほん しょうり</small> 鹿児島のお盆料理</p> <p>① 麦ご飯 ② かいのご汁 ③ 鶏の唐揚げ ④ 添えキャベツ</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②だいず こんぶ あぶらあげ 2群 ③とりにく</p> <p>3群 ②しいたけ なす かぼちゃ いんげん 4群 にんじん こんにゃく ④キャベツ</p> <p>5群 ①こめ むぎ ③かたくりこ こむぎこ 6群 あぶら</p> <p>E 648*821 P 26.8*33.8</p> <p>家庭でとって もらいたいもの さかな やさい</p>	<p>17</p> <p>① ココア揚げパン ② ABCスープ ③ ミートボールの甘辛煮</p> <p>1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③ミートボール 2群</p> <p>3群 ②たまねぎ にんじん キャベツ コーン 4群 えだまめ ③にんじん たまねぎ グリーンピース コーン</p> <p>5群 ①コッパン さとう あぶら 6群 ②マカロニ ③あぶら さとう</p> <p>E 693*826 P 31.8*37.6</p> <p>家庭でとって もらいたいもの まめ きのこ やさい</p>	<p>18 <small>しょうごうしき</small> 終業式</p>

【7月の献立について】

毎日暑い日が続いていますね。皆さん、食欲は落ちてきていませんか？7月は夏バテ予防になる豚肉やねぎなどの食材や旬の夏野菜をたくさん使ったメニューを入れました。暑さに負けないようしっかり食べて、暑い夏を乗り越えたいですね。

4日 大阪郷土料理「お好み焼き」「かす汁」

○大阪・関西万博が開催されています。それに合わせて給食でも大阪や関西地方でよく食べられている郷土料理を出します。

7日 七夕行事食「七夕汁」「七夕ちらしずし」

○天の川や織物に見立てたそうめんを食べることが慣習になっています。

10日 鹿児島県のお盆料理「かいのご汁」

○なす、かぼちゃなどの夏野菜、大豆、昆布などを入れたお盆に作られる精進料理の一つです。粥の子、つまり、お盆のごちそうとしてお供える白粥の子、添え物の意味があります。粥の子がなまって「かいのご」という名前になりました。



夏休み期間中も牛乳をしっかり飲もう!!

牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子供たちの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。夏休み期間中も牛乳を積極的にとるようにしましょう！牛乳コップ一杯分一日に必要なカルシウムの3~4分の1の量をとることができます。



【夏休みの過ごし方について】

長い長い夏休みが始まりますね。自由な時間が増える夏休みは、食生活が乱れがちです。乱れないためにも次のことを守りましょう。

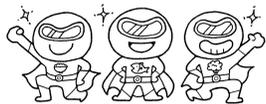
①早寝早起き朝ご飯

学校がないからといって、遅く寝て、遅く起きて、朝ご飯を食べないということがあってはなりません。生活リズムの乱れは、健康の乱れです。



②一日三食、バランスよく食べる。

毎日、体を作る食べ物、体を動かす食べ物、体を守る食べ物、この3つをしっかり食べることでバランスのよい食事を取ることができますね。



③水分補給も

しっかり忘れずに！暑い夏を過ごすためには、水分補給が欠かせません。しっかり水分を取ることで、熱中症予防をすることができます。水だけでなく、スポーツドリンクも適度に飲むとよいでしょう。



④冷たいアイスの

食べ過ぎには注意!!暑い夏、、、つつい冷たいアイスやかき氷などを食べ過ぎてしまいますよね。体を冷やしてくれますが、取り過ぎによって逆に体が冷えすぎてしまうこともあります。量を決めて食べるようにしましょう。



⑤食事のお手伝いを

学校がある普段と比べて、時間がたくさんありますね。野菜を洗うことや料理を作ったり、食器洗いなど小さなお手伝いから始めてみましょう。

