

日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	ちやく・ほねになるもの たんぱくしつ	むぎしつ	からだのちょうしをととのえるもの ビタミン(しょくもつせんい)	ねつやちからになるもの たんすいかぶつ	しつ		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	☆ おやまひらき ☆ むぎごはん	○	きゅうしょく ☆ とうふとわかめのみそしる さけのしおやき じゃがいもとひじきのもの ふじさんゼリー	さけ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	 7月1日は富士山のお山開きです。開山を祝い、里の幸と海の幸を一緒に煮て食べる風習があります。
2	火	☆ カミカミ ☆ げんまいごはん	○	きゅうしょく ☆ くきわかめのみそしる ピーマンのにくづめ きりぼしだいこんのいために	ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ ねぎ	こめ げんまい はくりきこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	切干大根は長期保存ができるので、非常食として常備しておくのもおすすめです。
3	水	むぎごはん	○	とうがのみそしる とりにくのくろこしょうやき ごもくきんぴら オレンジ	とりにく さつまあげ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう とうがん オレンジ	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	▲は新メニューです。まだ食べたことのない新しい味に出会えるかも？！
4	木	きなこあげパン	○	かぼちゃのコンソメスープ フレンチサラダ ヨーグルト	きなこ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ はくさい とうもろこし たまねぎ	パン さとう	あぶら ドレッシング	きなこがしっかりと絡むようにツイストしたコッパンを使用します♪
5	金	☆ たなばた ☆ さんしょく そばうどん	○	きゅうしょく ☆ たなばたそうめん えだまめ たなばたゼリー	とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん オクラ	たまねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ パイン ブルーベリー	こめ むぎ さとう ふ そうめん	あぶら	七夕にそうめんを食べるのは、「そうめんが天の川に似ているから」や、「織姫が機織りに使う糸に似ているから」など様々な言われがあります。
8	月	やきそば	○	ベーコンとレタスのスープ たくあんサラダ▲ バナナ	ぶたにく ハム ベーコン	牛乳 あおのり わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ レタス バナナ	やきそば ごま ごまあぶら	あぶら	
9	火	むぎごはん	○	かきたまじる あゆのすあげ なすのてっかみそ れいとうみかん	あゆ ぶたにく みそ たまご	牛乳 こんぶ わかめ	あかピーマン ピーマン さやいんげん しそ	なす たまねぎ ぶなしめじ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	丹波山村でもアユ釣りが解禁しました。丹波山村のあゆは寒さに強い大きなアユです。
10	水	むぎごはん	○	たいようのめぐみじる にくじゃが なっとうあえ▲	ぶたにく なっとう かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう いとみつば	たまねぎ はくさい えのきたけ たけのこ	こめ むぎ しらす じゃがいも さとう	あぶら	7月10日は語呂合わせでなっとうの日です。
11	木	むぎごはん	○	キムチじる はるまき たばやまナムル	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ だいこん はくさい	こめ むぎ はるさめ さとう はるまきのかわ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	春巻きは立春のころ新芽のでる野菜を使っていたことから春巻きと名付けられたそうです。
12	金	<b>サマーバイキング</b> チキンライス・なつやさいピザ・ぎゅうにゅう キッシュ・サーモンフライ・カラフルサラダ ABCスープ・すいか・ショコラロールケーキ		とりにく さけ ハム たまご	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ なす グリーンピース コーン マッシュルーム きピーマン キャベツ ズッキーニ すいか	こめ むぎ じゃがいも マカロニ ピザさじ ロールケーキ	マーガリン あぶら ドレッシング	今年サマーバイキングは洋食です。あか・き・みどりのなかまの料理をバランスよく食べましょう。	
16	火	むぎごはん	○	おくらとじゃがいものみそしる とりにくのうめジャムやき いんげんのソテー グレープフルーツ	とりにく ウインナー みそ	牛乳	にんじん さやいんげん オクラ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ うめジャム さとう じゃがいも	あぶら	小学校緑日替え休日 おくらのネバネバの正体は食物繊維です。
17	水	☆ おたんじょう ☆ チーズパン	○	きゅうしょく ☆ なつやさいのミネストローネ クリスピーチキン おからサラダ▲ おかしなめだまやき	とりにく たまご おから ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ セロリー キャベツ もも	パン パンこ コーンフレーク マカロニ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	7月生まれのみなさん 
18	木	むぎごはん	○	ワンタンスープ ホイコーロー はるさめサラダ	ぶたにく ハム たまご とりにく	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん ニラ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごまあぶら	中国料理に欠かせない調味料といえばテンメンジャンやトウワンジャンです。
19	金	☆ どのようのうし ☆ うなぎいり ちらしずし	○	きゅうしょく ☆ もずくのすましじる きりぼしだいこんのごますあえ とうもろこし	うなぎ たまご かまぼこ なると	牛乳 もずく	にんじん さやえんどう いとみつば	ごぼう キャベツ ほししいたけ きりぼしだいこん とうもろこし	こめ むぎ さとう ごまあぶら	あぶら	土用の丑の日とうなぎを食べると夏バテしないといわれています。
夏季休業											
8/20	火	なつやさいカレー	○	キャベツのあますため フルーツしらたま	ぶたにく ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	トマト ピーマン にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ りんご なす ズッキーニ キャベツ きゅうり ミックスフルーツ	こめ むぎ さとう しらたま	あぶら	

\*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。

旬の食材～7月(文月)～ いんげん・えだまめ・かぼちゃ・きゅうり・しそ・ズッキーニ・とうがん・とうもろこし・トマト・なすにがうり・ピーマン・みょうが・モロヘイヤ・レタス・スイカ・パイナップル・すもも・もも・あじ・あゆ・いわし・えび



### 夏に気をつけたら食中毒

**つけない** 手、調理器具、野菜などは、よく洗う



**増やさない** 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する



**やっつける** 肉や魚は、中心部までしっかり加熱する

75℃以上



暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の三原則「つけない・増やさない・やっつける」を守って食中毒を防ぎましょう。