

7月学校給食献立予定表

献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちようしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	たんすいかぶつ 3群		ししつ 4群	たんすいかぶつ 5群
1	金	むぎごはん	○	とうふとあぶらあげのみそしる あゆのしおやき じゃがいもとひじきのにもの ふじさんゼリー	かつおぶし にほし とうふ あゆ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	7/1富士山のお山開き！ 開山を祝い、里の幸と 海の幸と一緒に煮て、 食べる風習があります。
4	月	キムチ チャーハン	○	はるさめスープ かいそうサラダ フルーツしらたま	ぶたにく たまご ベーコン えび	牛乳 わかめ かいそう	にんじん たら ほししいたけ キムチ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり おうとう もも ラフランス みかん レモンかじゅう	こめ むぎ はるさめ しらたま	ごまあぶら あぶら ドレッシング	7/1の『鮎(あゆ)』 は、丹波川で獲れた物 を使います☆ お楽しみに(^_^)
5	火	☆ ^{たなばた} 七 ^{たなばた} 給食☆ 3しよく そばうどん	○	たなばたそうめんじる きゅうりのちゅうかつげ たなばたあんにとらふ	とりにく たまご かつおぶし	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん オクラ きゅうり レモンかじゅう マンゴー オレンジ いちご ブルーベリー	こめ さとう そうめん あんにとらふ	あぶら ごまあぶら ごま	七夕に「そうめん」を 食べるのは、そうめん から天の川を連想した からだそうです。
6	水	☆カミカミ給食☆ じゅうろっく ごはん	○	くきわかめのみそしる ピーマンのにくづめ ごもくきんぴら	みそ にほし かつおぶし ぶたにく だいす	牛乳 くきわかめ	ピーマン にんじん いんげん	こめ じゅうろっく じゃがいも ごむぎこ パンこ さとう	あぶら バター	小5・6年：臨海学校 ピーマンの 旬は6～9月 です。
7	木	むぎごはん	○	なつやさいのどんじる あじのカレーあげ しゃりしゃりポテトサラダ	かつおぶし にほし ぶたにく あじ ツナ	牛乳 のり	かぼちゃ いんげん にんじん	こめ かたくりこ じゃがいも ごま	あぶら ドレッシング	小5・6：臨海学校 夏野菜を食べて、夏バテ 予防をしましょう！
8	金	ひやし ちゅうか	○	ワントンスープ いちごむしパン	たまご ハム とりにく	牛乳	トマト こまつな たら	こめ ちゅうかめん ワントン ミックスこ いちごジャム	あぶら ごまあぶら	小5・6：臨海学校 中：全校登山 冷やし中華はじめました☆
11	月	チキンコーン カレーライス	○	えだまめ スイカ	とりにく たまご	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご とうもろこし えだまめ すいか	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	すいかは、夏の 水分補給に おススメです☆
12	火	むぎごはん	○	とろろこんぶのすましじる さけのしおやき なすのてっかみそいため れいとうみかん	かつおぶし はんぺん さけ ぶたにく	牛乳 こんぶ	あかパプリカ ピーマン	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	栄養教諭(小池)の夏 バテ対策メニュー！なすの 鉄火味噌！ポイント、 旬のしそ葉です☆
13	水		○	サマー バイキング	とりにく たまご ぶたにく えび うすらたまご	牛乳 のり わかめ かいそう	ミニトマト オクラ にんじん	こめ さとう かたくりこ じゃがいも れんにゅう	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ ドレッシング アイス	今回のテーマは、 『夏野菜&地産地消』 新メニューも あります☆ お楽しみ♪
14	木	むぎごはん	○	もずくのすましじる ねぎしおやき ゴーヤチャンプル グレープフルーツ	かつおぶし なると ぶたにく たまご とうふ	牛乳 こんぶ もずく	 みつば しょうが にんにく ねぎ ゴーヤ もやし グレープフルーツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ゴーヤ(にがうり)の 旬は7～9月です。 苦手克服メニュー『J- チャップル』で登場です☆
15	金	マーボー なすどん	○	ピーンズスープ たばやまナムル キウイフルーツ	ぶたにく みそ あかいんげん いんげんまめ	牛乳 とりにく	にんじん ほうれんそう たけのこ なす チンゲンツアイ もやし キウイフルーツ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	なすは晴天の日が 多い夏から 秋が旬の 野菜です！ 
19	火	☆ ^{あじ} 味めぐりツアー(番外編)：ブラジル☆ カンジャ(雑炊) パステウ(揚げワントン) コーンサラダ コーヒーゼリー	○	とりにく パステウ	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ ゼリー	あぶら ドレッシング	日本味めぐりツアー 給食(番外編)！ 夏のオリンピックが 開催されるブラジル からお届けします☆
20	水	☆お誕生日給食☆ しゃんはいふう やきそば	○	ぶたにく えび ベーコン たまご ツナ	牛乳 わかめ	あかパプリカ こまつな にんじん モロヘイヤ	しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ かんてん きゅうり おうとう	こめ さとう かたくりこ プリンのもと	あぶら ごまあぶら	7月生まれのみなさん、 お誕生日おめでとう ございます！人気メニュー でお祝いします☆
21	木	☆土用の丑給食☆ あなごいり ちらしずし	○	あなご たまご かつおぶし あぶらあげ	牛乳 しらす	にんじん ほうれんそう えのきたけ なす きりほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう とうもろこし	ごま ごまあぶら	今日は、夏の土用の丑！ この日に『うなぎ』を 食べると夏バテしない といわれています。	
8/23	火	なつやさいの カレーライス	○	カミカミサラダ すもも	ぶたにく ツナ	牛乳 スキムミルク こなチーズ	トマト かぼちゃ あかパプリカ にんじん こぼろ	こめ むぎ ルウ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	2学期もみんなで 楽しく食べて、 笑顔で元気に 過ごそう！ 

*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・すいか・パイナップル・すもも・もも・あじ・あゆ・いわし・えび

夏休み中のおやつに注意！

●フルーツのヨーグルトあえ● 給食にも登場するデザートです。

①くだものの皮をむいて食べやすい大きさに切り器にもる。

②砂糖を少し加えたプレーンヨーグルトを上からかける。



おやつはなぜ必要か、気になったことはありますか？

1日に3回の食事で十分な栄養が取れない場合に必要と

なるのです。大事な栄養素がちゃんと入って

いるものを工夫しながら食べましょう！

