



7月給食だより



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期で元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



7月の給食目標

すききらいしないで食べよう！

7月の献立紹介

半夏生 (7月1日) 半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる7月2日頃のことをいいます。今年の半夏生は7月2日ですが、当日は6年生が給食なしのため前日にしました。この頃は農作物を育てる上で一つの目安となる時期です。関西では豊作を祈ってタコを食べる習慣があり、タコの吸盤が吸い付くように大地にしっかりと根を張ることを祈願するといった意味が込められています。給食はたこ飯にしました。よく噛んで食べましょう！

七夕メニュー (7月6日) 7月7日は七夕です。当日は4年生が給食なしのため、七夕給食は前日にしました。そうめん汁に入っているそうめんは天の川、オクラは切った断面の形から星を表しており、七夕の夜空にちなんだメニューとなっています。この日だけの特別なメニューを楽しんでください。

FIFA W杯コラボ メキシコ料理 (7月9日) 6月に続いて、サッカーワールドカップ開催国の料理を出します。タコライスは、スパイスで味付けしたひき肉や野菜をご飯にのせて食べる人気料理です。ポソレ・ブランコは、とうもろこしと豚肉を使ったメキシコの伝統的なスープです。サラダにはアボカドやトマトを使っています。ぜひ、メキシコの味を楽しんでください。

とうもろこしの皮むき (7月13日) 7月13日のとうもろこしは2年生が皮むきをします。とうもろこしは新鮮でむきたてのものが、甘みがあっておいしいです。味わって食べてください。

月	火	水	木	金	
7月	牛乳は毎日つきます。		1日【半夏生給食】 たこめし じゃがいもと油揚げの あっさり煮 もやしとひじきの 香味和え 冷凍りんご	2日 スパゲッティなす入り ミートソース 白菜とベーコンのスープ プラム 	3日 ごはん 鮭のホイル焼き じゃがいものきんぴら 炒め キャベツと豆腐のみそ汁
	6日★七夕行事食★ ちらしずし ししゃもの磯辺揚げ 七夕汁 星空ゼリー 	7日 ごぼうチーストースト レンズ豆のブラウン シチュー 海草サラダ	8日 ごはん いかとじゃがいもの チリソース 炒合菜 きくらげと卵の 中華スープ	9日  W杯コラボ  タコライス ポソレ・ブランコ メキシカンサラダ 	10日 かぼちゃとキスの天丼 じゃがいもと冬瓜の かきたま汁 かぶときゅうりの浅漬け
	13日 冷やし中華 ポテトのパリパリサラダ とうもろこし  2年生 皮むき体験 	14日 ごはん ヤンニョムチキン トックスープ チョレギサラダ	15日 黒米入りごまごはん アジフライ キャベツの香り漬け けんちん汁	16日 セサミトースト 豆入り野菜スープ パリパリチーズと野菜の サラダ 冷凍みかん 	17日 夏野菜のカレーライス 枝豆サラダ メロン 

※天候や行事によって献立内容を変更する場合があります。

「配布用献立表」

日		献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質
1	水	牛乳 たこめし じゃがいもと油揚げのあつさり煮 もやしとひじきの香味和え 冷凍りんご	★牛乳 (飲用) , まだこ (ゆで) 出し昆布, 油揚げ 鶏むね肉 (皮つき若鶏) , 厚削り 生わかめ, 干ひじき (スライス、乾)	米, ★じゃがいも, 砂糖, 油 ごま油, ★白ごま	しょうが, にんじん, きぬさや にんじん根 (皮つき、生) , たけのこ ごまつな, ねぎ, はくさい 干ししいたけ, にんにく もやし, ★冷凍りんご	613 Kcal 28.3 g
	2	牛乳 かん'が'なす入りミートソース 白煮とピーマンのスープ ブラム	★牛乳 (飲用) , 豚モモひき肉 ★粉チーズ, ベーコン	スバゲツチイ (乾) サラダ油, ★バター, 油, 小麦粉 サラダ油, ★バター, 油, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん ★セロリー, ツナ缶 (缶) , 3/4カット トマト缶 (ホール) , なす はくさい, チンゲンツチイ ★大石ブラム	620 Kcal 26.7 g
3	金	牛乳 ごはん 鱈のホイル焼き じゃがいもときんぴら炒め キャベツと豆腐のみそ汁	★牛乳 (飲用) , 鶏 豚肩 (脂身付き) , 出し昆布 厚削り, 豆腐 (木綿) , 油揚げ 生わかめ	米, ★バター, 油, つきごんにやく 砂糖, ★じゃがいも, ★白ごま	たまねぎ, にんじん, えのきたけ 生しいたけ (圓床栽培、生) ごぼう, キャベツ, ごまつな, ねぎ	689 Kcal 35.4 g
	6	牛乳 ちらしずし ししやもの磯辺揚げ 七夕汁 星空ゼリー	★牛乳 (飲用) , 油揚げ, 削り節 ★鶏卵, 刻みのり, ししやも あおのり, 鶏むね肉 (皮なし) ★ちらし, まぼこ, 出し昆布 粉寒天, 豚ゼラチン	米, 砂糖, 油, 小麦粉 ★じゃがいも, つきごんにやく そうめん (乾)	かんぴょう (乾) , 干しいたけ ごまつな, さやえんどう にんじん根 (皮つき、生) , ねぎ オクラ, ふどうジュース (100%) ぶどう (缶) , みかん (缶)	644 Kcal 25.7 g
7	火	牛乳 ごはん チーズステーキ ししやものアラウシチュー 海藻サラダ	★牛乳 (飲用) , 豚ひき肉 ★ビサ用チーズ 鶏皮鶏肉生モ (皮付き) レンジまめ (乾) , 海藻ミックス	★食パン, オリーブ油, 砂糖 油, 赤ごらめ糖, ★バター ★じゃがいも, 小麦粉 サラダ油, ごま油	にんにく, ごぼう, ★セロリー たまねぎ, にんじん根 (皮つき、生) ワッショールム (缶) , パセリ キャベツ, きゅうり スエートコーン缶 (ホール, にんじん)	624 Kcal 27.9 g
	8	牛乳 ごはん いかとじゃがいものチリソース 炒合菜 きくらげと卵の中華スープ	★牛乳 (飲用) , いか (短冊) 豚生モ (脂身付き) 鶏皮鶏肉胸 (皮付き) , ★鶏卵	米, 油, コーンスターチ ★じゃがいも, ごま油 砂糖, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, ねぎ にんじん, キャベツ, もやし, にら たまねぎ, コーン缶 (クリーム, スエートコーン缶 (ホール, きくらげ パセリ (乾) , ごまつな	674 Kcal 27.4 g
9	木	牛乳 タコライス ポテト・アラシコ メキシカンサラダ	★牛乳 (飲用) , 豚ひき肉 大豆, ★タイスチーズ 豚肩 (脂身付き)	米, 油, 砂糖, ★わんたんの皮 オリーブ油 マヨネーズエッグテア	しょうが, にんにく, ★セロリー たまねぎ, にんじん, ワッショールム (缶) , キャベツ, レタス, スエート コーン, ライム (果汁、生) きゅうり, トマト, プホカド, レモン	709 Kcal 27.8 g
	10	牛乳 かぼちゃとえんすの天井 じゃがいもと冬瓜のかきたま汁 かぶときゅうりの浅漬け	★牛乳 (飲用) , きす ★鶏卵, 出し昆布, 削り節 豆腐 (木綿) , 生わかめ	米, 油, 小麦粉, 米粉, 砂糖 ★じゃがいも, コーンスターチ ごま油	西洋かぼちゃ, しょうが とうがん, ねぎ, にんじんかぶ根 きゅうり, かぶ (葉)	666 Kcal 27.3 g
13	月	牛乳 冷やし中華 ポテトのバリバリサラダ どうもろこし	★牛乳 (飲用) , ★鶏卵 ロースハム	(冷) ラーメン, サラダ油, 油 砂糖, ごま油, オリーブ油 ★じゃがいも	キャベツ, もやし, きゅうり にんじん, にんにく どうもろこし	590 Kcal 24.3 g
	14	牛乳 ごはん ハンニョムチキン トッパースープ チョシキサラダ	★牛乳 (飲用) , 鶏肉生モ 削り節, 豚ばら (脂身付) ★鶏卵, 生わかめ, 刻みのり	米, 油, 米粉, コーンスターチ はちみつ, 砂糖, ごま油 ★白ごま, ★トッパ, ★ごま (むき)	しょうが, にんにく 干しいたけ, ねぎ, にんじん ごまつな, もやし, きゅうり だいこん	691 Kcal 25.9 g
15	水	牛乳 黒米入りごはん アジフライ キャベツの香り漬け けんちん汁	★牛乳 (飲用) , あじ ★鶏卵, 出し昆布, 削り節 鶏むね肉 (皮つき若鶏) 豆腐 (木綿)	米, 黒米, ★黒ごま, 油, 小麦粉 生パツ粉, ★白ごま, 砂糖 ごま油, 板こんにやく ★じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん レモン (金環、生) , ごぼう だいこん, ねぎ	653 Kcal 30.6 g
	16	牛乳 セサミトースト 豆入り野菜スープ バリバリチーズと野菜のサラダ 冷凍みかん	★牛乳 (飲用) , ベーコン 豚ばら (脂身付) , いんげんまめ ひよこ (ごまめ (乾)) ★ビサ用チーズ	★食パン, ★ごま (わり) ★ごま (むき) , ★バター, 砂糖 カラニースー糖, 油 ★しやがいも, サラダ油	たまねぎ, にんじん, キャベツ もやし, スエートコーン缶 (ホール ごまつな, レモン (果汁、生) (冷) みかん	661 Kcal 23.2 g
17	金	牛乳 夏野菜のカレーライス 枝豆サラダ メロン	★牛乳 (飲用) , ベーコン 豚肩 (脂身付き)	米, 油, 小麦粉, 砂糖, サラダ油	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, トマト, 西洋かぼちゃ なす, ピーマン, 枝豆 (冷凍) キャベツ, きゅうり ★メロン	666 Kcal 19.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています