

★7月の給食目標・・・夏を元気に過ごす食事をしよう



体と食を考える日
1学期のテーマ
「カルシウム」



*都合により献立を変更する場合があります。

Table with columns for date, milk, main dish, food groups (red/green/yellow), seasonings, and energy/kcal. Includes specific menu items like 'ごはん', 'カレー', 'ハンバーグ', etc., and special notes like '体と食を考える日' and 'スペインにちなんだ献立'.

日 に ち	牛 乳	献立	おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーになる(黄)		調味料	エネルギー-kcal 給食中止	
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】			
14 (月)		ぶちうま山ロカレー (ごはん)					★米				
		(ぶちうま山ロカレーの具)	肉団子、鶏レバー いんげんまめ		★ほうれんそう にんじん	★たまねぎ、しょうが、にんにく	じゃがいも	油	カレーウ(小麦・だいず)、ウスターソース、ケ チャップ、こしょう、ワイン、チキンスープ		
		(肉団子)	鶏肉、豚肉	地場産給食の日 ★…県内産、市内産食材		たまねぎ	てん粉、水あめ	チキンオイル だいず油	塩、香辛料		
		①県産チキンウインナー	★鶏肉				てん粉		香辛料	① 817	
		②県産れんこん入り野菜コロッケ			ほうれんそう にんじん	★れんこん、たまねぎ	乾燥マッシュポテト、砂糖 パン粉、米粉、小麦粉	だいず油、油	塩、香辛料	② 798	
カリカリジャコピーマン	わが家の野菜たっぷり朝ごはん集より	しらす干し	★ピーマン 赤ピーマン			砂糖	ごま油、油	しょうゆ、みりん	わが家の野菜レシピ 「カリカリジャコピーマン」		
15 (火)		中華丼 (麦ごはん)					米、麦				
		(中華丼の具)	豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ しょうが、もやし	砂糖、てん粉	油	酒、しょうゆ、中華だし、塩、こしょう		
		小籠包(2個)	豚肉、鶏肉			たまねぎ、しょうが	小麦粉、パン粉、てん粉 砂糖		しょうゆ、塩、こしょう		
		中華炒め	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり、もやし、キャベツ		ごま油	しょうゆ、酢		
		①豆乳いちごのパンナコッタ	豆乳			いちご、りんご	砂糖、水あめ、てん粉		塩	① 759	
②日向夏ゼリー				日向夏	砂糖			② 757			
16 (水)		ごはん					米		まごわやさしい給食の日		
		①あじの南蛮漬け	あじ		にんじん	たまねぎ、しょうが	てん粉、砂糖	油	酢、しょうゆ	① 748	
		②わかさぎのごまがらめ	わかさぎ			しょうが	てん粉、砂糖	ごま、油	しょうゆ、酒、みりん	② 835	
		ひじきの五目炒め	だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん		砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	下松中 給食なし 末武中 給食なし
		なすのみそ汁	豆腐、油揚げ 麦みそ	わかめ	ねぎ	なす、えのきたけ		じゃがいも		だしいりこ	
17 (木)		ごはん					米			下松中 給食なし 末武中 給食なし	
		めばるの香草焼き	めばる		バジル				塩、こしょう	体と食を考える日 <カルシウムを しっかりとろう>	
		①切干しだいこんのみそマヨソテー	白みそ		にんじん	切干しだいこん、キャベツ		マヨネーズ (卵なし、だいず)	しょうゆ	① 737	
		②小松菜のアーモンド炒め			こまつな、にんじん	もやし		アーモンド、油	しょうゆ、みりん、塩	② 727	
		かきたまスープ	鶏卵、生揚げ		にんじん、こまつな	たまねぎ		てん粉	油	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう□	
18 (金)		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉、砂糖	ショートニング	塩		
		①大豆とごぼうのメンチカツ	鶏肉、豚肉、だいず			たまねぎ、ごぼう	パン粉、てん粉、砂糖	油、だいず油	しょうゆ、塩、香辛料	① 819	
		②ささみカツ	ささみ、だいず粉				小麦粉、パン粉、てん粉	油	塩、香辛料	② 798	
		ブロッコリーとコーンのソテー			ブロッコリー	キャベツ、どうもろこし		油	コンソメ、こしょう		
		ミートボールのケチャップ煮	肉団子		にんじん、ピーマン	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、ワイン		
		(肉団子)	鶏肉、豚肉			たまねぎ	てん粉、水あめ	チキンオイル だいず油	塩、香辛料	久保中 弁当日	
チョコスブレッド						小麦粉、水あめ、砂糖	ショートニング	ココア、乳化剤(だいず)			

◆7月のセレクトについて◆

QRコードを読み取り、**6月4日(水) 10時**までに提出してください。



【お知らせ】

次の給食費の引き落とし日(納期限)は7月31日(木)です。



夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。