

今月のきゅうしょくもくひょう:夏の食生活と健康に気をつけよう

日	曜日	こ ん だ て め い				牛乳	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと
		主食	主菜	副菜						
				おかず・汁・くだもの・デザート						
1	木	ごはん	ぶたにく 豚肉のしょうがや 生姜焼き	いそ 磯おひたし	旬の食材 モロヘイヤの かきたま汁	牛乳	飲む牛乳、豚肉、のり、 絹ごし豆腐、鶏卵	精白米、油、でん粉	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、 もやし、人参、小松菜、モロヘ イヤ、長ねぎ、えのき	モロヘイヤは1980年頃 にエジプトから日本に伝わり、 健康効果に注目されて 人気が出ました。
2	金	行事食（半夏生）		旬の食材		牛乳	飲む牛乳、たこ、油揚げ、 鶏卵、鶏肉、ひじき、 絹ごし豆腐、白みそ、ハ 丁みそ	精白米、油、三温糖	しょうが、ごぼう、人参、玉ね ぎ、干ししいたけ、こねぎ、 キャベツ、きゅうり、ゆかり 粉、なす、えのき、みょうが	半夏生の時期には「たこ」 を食べる地域があります。 植えた稲がたこの足のよう に大地にしっかりと根付くよ う、そして豊作になるよう にと願います。
5	月	季節の献立		旬の食材		牛乳	飲む牛乳、鶏肉、油揚げ、 鶏卵、大豆、青のり	うどん、上白糖、三温糖、油、 じゃが芋、でん粉、揚げ油	人参、干ししいたけ、長ねぎ、 小松菜、もやし、きゅうり	おはしを使って上手に大豆 をつまんでみましょう。
6	火	行事食（七夕）		旬の食材		牛乳	飲む牛乳、うなぎ、油揚げ、 のり、鶏卵、木綿豆腐、 かまぼこ	精白米、三温糖、白炒りご ま、油、そうめん	かんぴょう、干ししいたけ、 人参、サヤエンドウ、長ねぎ、 えのき、オクラ、しょうが、す いか	明日7月7日は七夕です。 七夕にはそうめんを天の川 に見立てて供えたり、食べ たりします。
7	水	旬の食材		季節の献立		牛乳	飲む牛乳、豚肉、粉チー ズ	精白米、じゃが芋、油、パ ター、薄力粉、上白糖	とうもろこし、玉ねぎ、人参、 かぼちゃ、しょうが、にんに く、ゴーヤ、ピーマン、赤ピー マン、なす、きゅうり、もやし、 トマト、キャベツ、大根、しそ、 冷凍みかん	夏に元気に育つ野菜には水 分と暑さに負けないパワー がたくさん含まれていま す。
8	木	ハチミツ レモン トースト	旬の食材 えだまめ 枝豆とズッキーニの豆乳スープ	カリカリポテト サラダ		牛乳	飲む牛乳、鶏肉、豆乳	食パン、バター、はちみつ、 油、上白糖、じゃが芋、揚げ 油	レモン果汁、キャベツ、人参、 きゅうり、もやし、玉ねぎ、し めじ、エリンギ、ズッキーニ、 枝豆	ズッキーニはきゅうりに似 ていますが、かぼちゃの仲 間です。
9	金	ごはん	さば、しおや 鯖の塩焼き	やさしい 野菜のごま油和え	ゆうとうくさんくるまえば 有頭国産車海老の みそ汁	牛乳	飲む牛乳、さば、糸削り 節、えび、あおさ、白み そ、赤みそ	精白米、ごま油	キャベツ、もやし、きゅうり、 人参、黄ピーマン、小松菜、こ ねぎ、長ねぎ	「国産農林水産物等販路多 様化緊急対策事業」によっ て、クルマエビを無償で提 供していただきます。クルマ エビは夏が旬といわれて います。
12	月	ぶた 豚キムチ丼		こんやべい 蒟蒻入りかきたま汁	旬の食材 くだもの 果物	牛乳	飲む牛乳、豚肉、木綿豆腐、 鶏卵	精白米、押麦、ごま油、白炒 りごま、こんにゃく、でん 粉	キムチ、玉ねぎ、もやし、人参、 長ねぎ、にら、小松菜、えのき、 メロン	「いただきます」「ごち そうさまでした」をしっかり 言いましょう。
13	火	国際食（インド）				牛乳	飲む牛乳、豚肉、鶏肉、 大豆、寒天、ドリンク ヨーグルト	ナン、油、バター、じゃが芋、 上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 セロリ、人参、トマト缶、グリ ンピース、きゅうり、とうも ろこし、小松菜、赤ピーマン、 りんご、みかん缶	インドは熱帯のため、スパ イスを料理に使い、食欲を 高めたり、消化を助けたり、 食材の鮮度が落ちない ようにしています。
14	水	季節の献立		旬の食材		牛乳	飲む牛乳、鶏肉、わか め、さば節、小あじ	中華麺、上白糖、白炒りご ま、白練りごま、ごま油、で ん粉、揚げ油、三温糖、じゃ が芋	しょうが、きゅうり、人参、と うもろこし、もやし、玉ねぎ、 ピーマン、赤ピーマン、黄 ピーマン	南蛮漬けの起源はポルトガ ルやスペインの「エスカ パッシュ」というマリネ料 理です。
15	木	郷土料理（沖縄県）		旬の食材		牛乳	飲む牛乳、豚肉、かまぼ こ、昆布、ベーコン、沖 縄豆腐、削り節（粉）、も すく、鶏肉	精白米、もち米、油、上白糖、 ごま油	人参、干ししいたけ、グリーン ピース、ゴーヤ、もやし、冬瓜、 玉ねぎ、小松菜、しょうが、冷 凍パイナップル	冬瓜は夏が旬の野菜です が、涼しい所に置いておけ ば冬まで保存できます。
16	金	旬の食材 えだまめ 枝豆 ごはん	とりにく 鶏肉の スパイス揚げ	旬の食材 げんき 元気サラダ	みそ汁	牛乳	飲む牛乳、鶏肉、塩昆 布、ハム、糸削り節、油 揚げ、わかめ、白みそ、 赤みそ、煮干し	精白米、もち米、でん粉、揚げ 油、三温糖、油、じゃが芋	枝豆、しょうが、キャベツ、 きゅうり、人参、とうもろこ し、トマト、玉ねぎ	トマトは夏の日差しを浴び て真っ赤になる、夏野菜の 代表です。
19	月	行事食（土用の丑の日）		季節の献立	旬の食材	シ ョ ア	ショア、あじ、豚肉	精白米、でん粉、揚げ油、上 白糖	しょうが、人参、たけのこ、え のき、長ねぎ、ごぼう、大根、 とうもろこし	今年の土用の丑の日は7月 28日です。ウナギを食べ る習慣があります。給食で は鰻をかは焼きにします。

へいきん
平均のエネルギー 610 kcalへいきん
平均のたんぱく質 25.8 g*食材発注の都合で一部献立を変更することがあります
ので、ご了承ください。

給食費のお知らせ(7月分)

1・2年生…2,925円 3・4年生…3,211円 5・6年生…3,216円

わかば1・2年生…2,925円 わかば3・4年生…3,211円 わかば5・6年生…3,216円

引き落とし日は7月8日(木)です。口座振替日前日までに登録口座にご準備ください。