
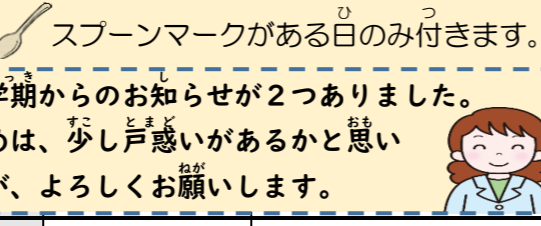




月		火		水		木		金						
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名			
<p>◎牛乳のストローについてのお知らせ</p> <p>今までは、牛乳パックにプラスチックのストローが付いていました。2学期からは、紙ストローに変わり、牛乳パックには付いていません。別に用意してある紙ストローは、給食時間に配るようにしましょう。</p> 		<p>◎スプーンについてのお知らせ</p> <p>給食の食器かこの中に、スプーンが毎日入っていましたが、2学期からは、スプーンマークがある日のみ付きます。</p> <p>2学期からのお知らせが2つありました。はじめは、少し戸惑いがあるかと思いますが、よろしくお願いします。</p> 		<p>*牛乳は毎日つきます。</p> <p>*はしは毎日持参しましょう。</p> <p>*は、毎日つきますが、マークのある日に使しましょう。</p> <p>*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>*魚の小骨に気をつけて食べましょう。</p> 		<p>1</p> <p>ごはん 精白米 (妹背牛産ななつぼし)</p> <p>いものみそしる じゃがいも たまねぎ しめじ 舞茸 たもぎだけ わかめ つくりみそ</p> <p>いわしのオレンジに いわし オレンジ さとう</p> <p>だいずいそに だいず ひじき ぶたにく にんじん ごぼう ピーマン つきこんやく あぶらあげ しめじ さんおんとう ひまわりあぶら</p>		<p>2</p> <p>ごはん 精白米 (妹背牛産ななつぼし)</p> <p>トマトとレタスのスープ トマト たまご フリルレタス ちゅうかだし でんぷん</p> <p>チキンのオープン焼き とりにく チーズ パンこ</p> <p>やさいのチャプチェ ぶたにくはるさめ にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが しめじ さんおんとう</p>						
5	ごはん はるさめスープ	精白米 (妹背牛産ななつぼし) ベーコン しめじ はくさい なかねぎ こまつな にんじん はるさめ コンソメ	6	ごはん きのこじる	精白米 (妹背牛産ななつぼし) しめじ なかねぎ にんじん たもぎだけ 舞茸 とうふ あぶらあげ	7	バターパン じもとトマトのミネストローネ	道産小麦 たまご スキムミルク バター キャベツ たまねぎ にんじん トマト ベーコン マカロニ コンソメ トマトジュース ひまわりあぶら にんにく パセリ だいず きんときまめ おおふくまめ	8	ごはん やさいスープ	精白米 (妹背牛産ななつぼし) ベーコン にんじん パセリ じゃがいも たまねぎ コンソメ	9	ごはん よしのじる	精白米 (妹背牛産ななつぼし) とりにく ごぼう にんじん だいこん なかねぎ しめじ とうふ あぶらあげ ひまわりあぶら でんぷん
ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶたにく とりにく たまねぎ トマトケチャップ さんおんとう	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃ ぶたにく パンこ こめあぶら	チキンカツ	とりにく パンこ こめあぶら	とりにくとやさいのやきつくね	とりにく パンこ たまねぎ	さんまうまかに	さんま	にんじんのソテー	にんじん たまねぎ ぶたにく さんおんとう ひまわりあぶら	くらせんごくなっとう	くらせんごくだいず	
シーザーサラダ	キャベツ たまご きゅうり にんじん マヨネーズ ドレッシング (たまご チーズ)	さやいんげんは、熟す前のいんげん豆をさやごと食べる野菜です。	なまクリームあえ	なまクリーム おうとう はくとう みかん りんご	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり マヨネーズ こま にんじん	ごほうは食物せんいが豊富で、便秘解消や悪玉コレステロール値の低下に役立つ食べ物です。	食べ終わったカップは入っていた袋に入れてもどしてね!						
12	ごはん ワンタンスープ	精白米 (妹背牛産ななつぼし) ぶたにく ワンタン もやし にんじん なかねぎ しめじ コンソメ ひまわりあぶら	13	ごはん なめこのみそしる	精白米 (妹背牛産ななつぼし) なめこ にんじん なかねぎ あぶらあげ とうふ わかめ つくりみそ	14	しょうゆやさいラーメン	ぶたにく メンマ なるもやし こまつな にんじん たまねぎ なかねぎ ちゅうかだし ラーメンスープ ひまわりあぶら しょうが にんにく	15	ごはん たまごどん	精白米 (妹背牛産ななつぼし) たまご たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ みつば なかねぎ しめじ さんおんとう ひまわりあぶら	16	ごはん チンゲンサイのスープ	精白米 (妹背牛産ななつぼし) ベーコン チンゲンサイ もやし にんじん とうふ ちゅうかだし
やさいしゅうまい(2こ)	たら こむぎこ とうふ たまねぎ	さけフライ	さけ パンこ こめあぶら	どうさんまめとかぼちゃのコロッケ	だいず きんときまめ くるまめ かぼちゃ てぼうまめ パンこ こめあぶら	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら	ちゅうかはるまき	こむぎこ たまねぎ こめあぶら	もやしのおひたし	もやし かつお さんおんとう	チンジャオロース	ぶたにく ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ひまわりあぶら さんおんとう でんぷん	
チキンのトマトに	とりにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト バター トマトジュース トマトケチャップ コンソメ さんおんとう チーズ にんにく	だいにのそばろに	ぶたにく だいに たまねぎ しめじ にんじん えだまめ さんおんとう ひまわりあぶら でんぷん	ジュレヨーグルト(アセロラ)	アセロラ ヨーグルト	ナンは、キーマカレーをのせて食べてね!								
19	ごはん けんちんじる	精白米 (妹背牛産ななつぼし) とうふ あぶらあげ だいに ごぼう にんじん なかねぎ こめあぶら	20	ごはん たぬきじる	精白米 (妹背牛産ななつぼし) だいに つきこんやく ごぼう じゃがいも にんじん なかねぎ とうふ あぶらあげ つくりみそ ひまわりあぶら さんおんとう しょうが	21	ナン キーマカレー	こむぎこ ぶたにく とりにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく カレールウ トマトケチャップ トマトジュース ひまわりあぶら	やさいコロッケ	じゃがいも パンこ にんじん こめあぶら	れいとうみかん	うんしゅうみかん	みかんを配る時は、手袋使ってね!	
さばみそに	さば みそ	しろはなまめコロッケ	しろはなまめ じゃがいも パンこ こめあぶら	ぶたにくとさやいんげん	ぶたにく さやいんげん あかピーマン ひまわりあぶら さんおんとう マーレード でんぷん たまねぎ									
ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー とうもろこし あかピーマン ドレッシング	ぶたにくとさやいんげん	ぶたにく さやいんげん あかピーマン ひまわりあぶら さんおんとう マーレード でんぷん たまねぎ											

今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)

◎妹背牛産(もせうしさん)「ななつぼし」
◎ひまわりあぶら ◎てづくりみそ
◎トマトケチャップ ◎トマトジュース
◎フリルレタス ◎ヨーグルト
◎きゅうり ◎トマト ◎大豆(だいず)
◎くらせんごくなっとう ◎ピーマン
◎さやいんげん ◎あかピーマン

ピーマンの働きについて

ピーマンは、ナス科トウガラシ属で、からみのないとうがらしの仲間です。ピーマンの青臭さはピラジンという香り成分によるものです。血液をサラサラにする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立つといわれています。



7月の平均栄養価

	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	648	788
たんぱく質 (g)	25.1	29.2
しぼう (g)	21.3	23.1
えんぷん (g)	2.7	3.2

夏休みの食生活

気をつけたいポイント

やさい(野菜)をしっかり食べよう



な ンでも食べて丈夫な体をつくろう

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう



つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

み ンなで食事をする機会をつくろう



白ごときに暑さが増してきて本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活に慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離がとれるときはマスクを外し、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。そして、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをし、寝坊して朝ごはんを食べられなかったりして、生活リズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

