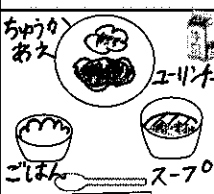
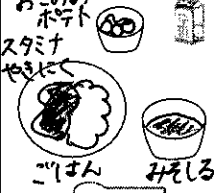
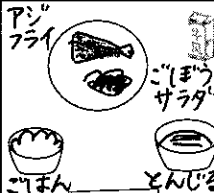
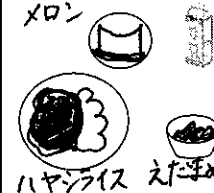


| ひ<br>ようび                                                                                                            | りょうり<br>の<br>しゅるい | こんだてめい           | しょくひんめい                 |                     |                                           |                                                            | もりつけず                                                                                 | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム)                                                                        |     |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
|                                                                                                                     |                   |                  | ちからやねつになる               | ちやにくをつくる            | からだのちようしをととのえる                            | 調味料                                                        |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
| 1<br>(火)                                                                                                            | しゅよく              | ごはん              | こめ                      |                     |                                           |                                                            |    | 613               | 24.4                                                                                  |     |      |
|                                                                                                                     | しゅさい              | ユーリンチー           | コーンスターチ こむぎこ さとう あぶら    | とりこ                 | ねぎ しょうが                                   | しょうゆ 酢                                                     |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | ふくさい              | きゅうりとだいこんのちゅうかあえ | ごまあぶら                   |                     | きゅうり きりぼしだいこん<br>とうもろこし                   | 塩 みりん しょうゆ 酢<br>一味唐辛子                                      |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | しるもの              | チンゲンサイのスープ       | あぶら                     | ぶたにく とろろ            | にんじん たまねぎ しいたけ<br>たけのこ チンゲンサイ             | 塩 しょうゆ こしょう 酒<br>鶏がらだし                                     |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | のみもの              | ぎゅうにゅう           |                         | ぎゅうにゅう              |                                           |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
| 2<br>(水)                                                                                                            | しゅよく              | ごはん              | こめ                      |                     |                                           |                                                            |    | 572               | 23.2                                                                                  |     |      |
|                                                                                                                     | しゅさい              | さばのぶなかぼし         |                         | さば                  |                                           | 塩                                                          |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | ふくさい              | キャベツのしおこんぶあえ     | ごまあぶら                   | しおこんぶ               | キャベツ ピーマン たくあん                            | しょうゆ                                                       |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | ふくさい              | とうがんのそぼろに        | あぶら さとう コーンスターチ         | とりこ                 | とうがん しょうが にんじん<br>しいたけ                    | 酒 みりん こんぶだし<br>塩 しょうゆ かつおだし                                |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | のみもの              | ぎゅうにゅう           |                         | ぎゅうにゅう              |                                           |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
| 3<br>(木)                                                                                                            | しゅよく              | ごはん              | こめ                      |                     |                                           |                                                            |    | 569               | 27.5                                                                                  |     |      |
|                                                                                                                     | しゅさい              | タコライス            | あぶら                     | ぶたにく だいたミート         | たまねぎ にんじん にんにく<br>ピーマン トマト                | 塩 こしょう テリヤク<br>ソース ケチャップ しょうゆ<br>ソース                       |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | ふくさい              | グリーンサラダ          | さとう あぶら                 |                     | キャベツ きゅうり                                 | 塩 酢 こしょう                                                   |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | しるもの              | アーサーじる           |                         | あおさ あぶらあげ とろろ<br>みそ | ねぎ えのきたけ                                  | かつおだし こんぶだし                                                |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | のみもの              | ぎゅうにゅう           |                         | ぎゅうにゅう              |                                           |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
| 4<br>(金)                                                                                                            | しゅよく              | ごはん              | こめ                      |                     |                                           |                                                            |   | 683               | 27.7                                                                                  |     |      |
|                                                                                                                     | しゅさい              | スタミナやきにく         | あぶら さとう コーンスターチ         | ぶたにく                | にんじん キャベツ たまねぎ<br>にら にんにく しょうが            | 酒 しょうゆ 豆板醤<br>オイスターソース 塩<br>こしょう                           |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | ふくさい              | おこのみポテト          | じゃがいも こむぎこ あぶら<br>さとう   | のり かつおぶし            |                                           | ソース                                                        |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | しるもの              | わかめのみそしる         |                         | あぶらあげ わかめ みそ        | たまねぎ えのきたけ ねぎ                             | かつおだし                                                      |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | のみもの              | ぎゅうにゅう           |                         | ぎゅうにゅう              |                                           |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
| 7<br>(月)                                                                                                            | たなばたこんだて          |                  |                         |                     |                                           |                                                            |                                                                                       |                   |  | 588 | 24.4 |
|                                                                                                                     | しゅよく              | ごもくちらし(のり)       | こめ さとう                  | とりこ こうやどうふ のり       | にんじん かんぴょう しいたけ<br>さやえんどう                 | 酢 しょうゆ みりん 塩<br>酒 昆布だし                                     |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | しゅさい              | ほしのハンバーグ         | とんし さとう あぶら             | とりこ だいたこ ぶたにく       | たまねぎ トマト にんにく<br>しょうが                     | しょうゆ 塩 香辛料                                                 |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | ふくさい              | かぶときゅうりのオイルづけ    | さとう ごまあぶら               |                     | きゅうり かぶ                                   | 酢 しょうゆ みりん                                                 |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | しるもの              | たなばたじる           | そうめん                    | かまぼこ                | にんじん ねぎ きょうな                              | 塩 しょうゆ かつおだし                                               |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | デザート              | たなばたゼリー          | みずあめ さとう                | とうにゅう かんてん          | レモン果汁 メロン果汁                               |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | のみもの              | ぎゅうにゅう           |                         | ぎゅうにゅう              |                                           |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
| 7月7日は「七夕」です。一年に一度「織姫」と「彦星」が天の川に架かる橋を渡って逢える日です。今日の給食は、そんな七夕にちなみ、そうめんを天の川にみたてた「たなばたそうめんじる」にしました。デザートはたなばたゼリーです。お楽しみに！ |                   |                  |                         |                     |                                           |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
| 8<br>(火)                                                                                                            | しゅよく              | ごはん              | こめ                      |                     |                                           |                                                            |  | 597               | 22.3                                                                                  |     |      |
|                                                                                                                     | しゅさい              | あじフライ            | あぶら こむぎこ パンこ<br>でんぶ     | あじ                  |                                           | ソース 塩 こしょう                                                 |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | ふくさい              | ごぼうサラダ           | さとう マヨネーズ(卵不使用)         |                     | ごぼう にんじん きゅうり                             | 酢 しょうゆ こしょう                                                |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | しるもの              | とんじる             | あぶら                     | ぶたにく みそ             | ズッキーニ なす にんじん<br>こんにゃく たまねぎ ねぎ            | 酒 こんぶだし かつおだし                                              |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | のみもの              | ぎゅうにゅう           |                         | ぎゅうにゅう              |                                           |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
| 9<br>(水)                                                                                                            | しゅよく              | ツイストパン           | こむぎこ マーガリン(乳不使用)<br>さとう |                     |                                           | 塩 イースト ショートニング                                             |  | 587               | 20.9                                                                                  |     |      |
|                                                                                                                     | しゅさい              | たらのスペインふう        | かたくりこ あぶら さとう           | たら                  | たまねぎ しょうが にんにく<br>パセリ                     | ケチャップ ソース 酒                                                |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | ふくさい              | フレンチサラダ          | さとう あぶら                 |                     | キャベツ きゅうり にんじん                            | 塩 酢 こしょう                                                   |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | しるもの              | パンプキンポタージュ       | さとう こむぎこ あぶら            | とりこ とうにゅう           | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>パセリ                     | ワイン 塩 こしょう<br>鶏がらだし                                        |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | のみもの              | りんごジュース          |                         |                     | りんご果汁                                     |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
| 10<br>(木)                                                                                                           | しゅよく              | げんまいごはん          | こめ げんまい                 |                     |                                           |                                                            |  | 620               | 26.3                                                                                  |     |      |
|                                                                                                                     | しゅさい              | ハヤシライス           | あぶら さとう                 | ぶたにく                | たまねぎ セロリ にんじん<br>マッシュルーム しょうが<br>にんにく トマト | 塩 こしょう ベーリーフ<br>デミグラスソース<br>ハヤシク ソース<br>ケチャップ ワイン<br>鶏がらだし |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | ふくさい              | えだまめ             |                         |                     | えだまめ                                      | 塩                                                          |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | デザート              | メロン              |                         |                     | メロン                                       |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |
|                                                                                                                     | のみもの              | ぎゅうにゅう           |                         | ぎゅうにゅう              |                                           |                                                            |                                                                                       |                   |                                                                                       |     |      |

**七夕の行事食**

**そうめん**

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと一緒に食べると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

**ピリからきゅうり**

〔作り方〕

- きゅうりは8mmの輪切り、こんにゃくは色紙切りにする。
- ①をゆでてから、冷ます。
- 調味料は合わせて加熱し、冷ます。
- きゅうりは塩もみする。
- こんにゃく③と④を和える。

\*お好みで、いりごまを入れてもおいしいです

きゅうり 1.5本  
塩 少々  
こんにゃく 40g

【調味料】

キムチの素 小さじ1.5  
しょうゆ 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2

| ひ<br>ょう<br>び                                                                                                                     | りょう<br>りの<br>しゅるい | こんだてめい        | しよくひんめい                     |             |                                                        |                                                                 | もりつけず | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-----------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|-------------------|----------------|
|                                                                                                                                  |                   |               | ちからやねつになる                   | ちやにくをつくる    | からだのちようしをととのえる                                         | 調味料                                                             |       |                   |                |
| 11<br>(金)                                                                                                                        | しゅよく              | ごはん           | こめ                          |             |                                                        |                                                                 |       | 557               | 25.9           |
|                                                                                                                                  | しゅさい              | さけのしおこうじやき    |                             | さけ          |                                                        | 塩麹                                                              |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | ふくさい              | ひじきにのサラダ      | さとう あぶら ごまあぶら               | ひじき         | にんじん もやし きゅうり                                          | しょうゆ みりん 酢<br>かつおだし                                             |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | しるもの              | すましじる         |                             | わかめ かまぼこ    | えのきたけ ねぎ こまつな                                          | 酒 塩 みりん しょうゆ<br>かつおだし だしこんぶ                                     |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | のみもの              | ぎゅうにゅう        |                             | ぎゅうにゅう      |                                                        |                                                                 |       |                   |                |
| 14<br>(月)                                                                                                                        | しゅよく              | うどん           | こむぎこ                        |             |                                                        | かつおだし こんぶだし                                                     |       | 557               | 25.5           |
|                                                                                                                                  | しるもの              | しおぶたうどん       | あぶら さとう                     | ぶたにく なんと    | ごぼう たまねぎ にんじん<br>しめじ ねぎ                                | しょうゆ 酒 みりん 塩<br>一味唐辛子<br>かつおだし こんぶだし                            |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | しゅさい              | ちくわのいそべあげ②    | こむぎこ あぶら                    | ちくわ のり      |                                                        |                                                                 |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | ふくさい              | おかかあえ         | さとう                         | かつおぶし       | こまつな もやし にんじん                                          | しょうゆ                                                            |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | のみもの              | ぎゅうにゅう        |                             | ぎゅうにゅう      |                                                        |                                                                 |       |                   |                |
| といちっこカレー の ひ                                                                                                                     |                   |               |                             |             |                                                        |                                                                 |       |                   |                |
| 15<br>(火)                                                                                                                        | しゅよく              | げんまいごはん       | こめ げんまい                     |             |                                                        |                                                                 |       | 648               | 20.5           |
|                                                                                                                                  | しゅさい              | なつやすいカレー      | こめこ マーガリン(乳不使用)<br>あぶら はちみつ | ぶたにく だいずミート | たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ<br>なす トマト セロリ<br>りんご にんにく しょうが         | ケチャップ ソース しょうゆ<br>ワイン チャツネ カレー粉<br>塩 こしょう ベイリーフ<br>ガラムマサラ 鶏がらだし |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | ふくさい              | かいそうサラダ       | さとう ごまあぶら                   | かいそうミックス    | こんにやく きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ にんにく<br>りんご 苺 もも 缶<br>アセロラ果汁 | 酢 しょうゆ                                                          |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | デザート              | フルーツジュレ       |                             |             |                                                        |                                                                 |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | のみもの              | ぎゅうにゅう        |                             | ぎゅうにゅう      |                                                        |                                                                 |       |                   |                |
| 16<br>(水)                                                                                                                        | しゅよく              | わかめごはん        | こめ さとう                      | わかめ         |                                                        | セルフおにぎりにしてたべてね！                                                 |       | 600               | 29.5           |
|                                                                                                                                  | そのた               | おむすびころんちよ(のり) |                             |             |                                                        |                                                                 |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | しゅさい              | とりにくのからあげ②    | こむぎこ コーンスターチ<br>あぶら         | とりにく        | しょうが にんにく                                              | しょうゆ 酒                                                          |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | ふくさい              | きゅうりのちゅうかあえ   | さとう ごまあぶら                   |             | きゅうり                                                   | 酢 しょうゆ                                                          |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | しるもの              | キャベツのみそしる     |                             | あぶらあげ みそ    | キャベツ ねぎ えのきたけ                                          | こんぶだし かつおだし                                                     |       |                   |                |
|                                                                                                                                  | のみもの              | ぎゅうにゅう        |                             | ぎゅうにゅう      |                                                        |                                                                 |       |                   |                |
| 夏休み前最後の給食になります。好きなものや苦手なものがあったと思いますが、しっかりと給食を食べられたでしょうか。夏休みに入ると給食はなくなります。お家でも、毎日 朝・昼・夕と3食しっかり食べてください。そして夏休み明けには、元気な姿で学校へ登校しましょう。 |                   |               |                             |             |                                                        |                                                                 |       |                   |                |

夏休み前最後の給食になります。好きなものや苦手なものがあつたと思いますが、しっかりと給食を食べられたでしょうか。夏休みに入ると給食はなくなります。お家でも、毎日 朝・昼・夕と3食しっかり食べてください。そして夏休み明けには、元気な姿で学校へ登校しましょう。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。  
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士までご相談ください。  
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。  
※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。  
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。  
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。  
※栄養価は八訂成分表で計算しています。

### 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、新学期を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、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇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。

#### 3 おやつとり方に気をつける

◆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。

**カルシウムの多い食品**

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小松菜、干しえび、ひじき、豆腐、切干し大根、きくらげ、いわし、ほしじたいけ、さけ

◆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。

### 暑い時期は 食中毒 に要注意!

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

### お弁当作りの食中毒防止対策

**調理のポイント**

- 手をきれいに洗う
- 肉以外の食材はよく洗う
- おかずは中心部までしっかり加熱する
- 作り置きのおかずも再加熱する

**詰めるときのポイント**

- 汁気や水分をよく切る
- 仕切りやカップを利用する
- ごはん、おかずは冷ましてから詰める
- なるべくすき間なく詰める

**保存のポイント**

- 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる
- 持ち歩くときは、保冷剤、保冷バッグを利用する