



# 7月のこんだて



嘉川小学校

| 日 曜  | 献立名                               | おもにエネルギーのもとになるもの  | おもに体(からだ)をつくるもとになるもの      | おもに体(からだ)のちょうしをととのえるもの                                |
|------|-----------------------------------|-------------------|---------------------------|---|
| 2 月  | ごはん、イワシのごま衣揚げ、土佐酢あえ、夏野菜のみそ汁       | ごはん、油             | いわしごま衣揚げ、豆腐、かつお節、油揚げ、わかめ  | 牛乳 きゅうり、キャベツ、もやし、人参、なす、玉ねぎ、かぼちゃ、オクラ、とうがん、みょうがたけ       |
| 3 火  | パン、ひまわり蒸し、海草サラダ、ABCスープ            | パン、油、マカロニ         | 豚肉、豆腐、海草、ベーコン             | 牛乳 きゅうり、人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン、しめじ、パセリ                       |
| 4 水  | ポークハヤシライス、とうもろこしのサラダ、オレンジ         | ごはん、油             | 豚肉、ひじき                    | 牛乳 人参、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、いんげん、オレンジ、コーン                 |
| 5 木  | パン、肉団子のカレースープ煮、枝豆サラダ、パインアップル      | パン、じゃがいも、油        | ミートボール、うずら卵               | 牛乳 玉ねぎ、もやし、きゅうり、人参、いんげん、キャベツ、枝豆、パインアップル               |
| 6 金  | ごはん、揚げ豆腐のあんかけ、天の川汁、のり酢あえ、セタゼリー    | ごはん、油、ゼリー         | 鶏肉、豚肉、豆腐、魚そうめん、油揚げ、なると、のり | 牛乳 しめじ、ピーマン、きくらげ、キャベツ、玉ねぎ、人参、梅干し、オクラ、干しいたけ、きゅうり       |
| 9 月  | ごはん、チンジャオロース、卵とトマトのスープ、ピリ辛あえ      | ごはん、ごま油           | 豚肉、卵、ベーコン                 | 牛乳 玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、しめじ、チンゲンサイ、きゅうり、人参、もやし、コーン、トマト       |
| 10 火 | パン、鶏のから揚げ、白うりサラダ、かぼちゃのクリームスープ     | パン、油、バター          | 鶏肉、ツナ、ベーコン、牛乳             | 牛乳 白うり、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、人参、レモン、しめじ                       |
| 11 水 | ごはん、はものすり身蒸し、いんげんのごまあえ、みそ汁        | ごはん、じゃがいも、ごま      | はも、卵、ひじき、チーズ、なまあ生揚げ、わかめ   | 牛乳 玉ねぎ、枝豆、いんげん、キャベツ、オクラ、ピーマン、しめじ、ねぎ                   |
| 12 木 | パン、豚肉のマスタード炒め、じゃがいものサラダ、モロヘイヤのスープ | パン、じゃがいも、油        | 鶏肉、豚肉、卵                   | 牛乳 玉ねぎ、キャベツ、コーン、人参、枝豆、モロヘイヤ、とうがん                      |
| 13 金 | 県産メニュー<br>ごはん、揚げ餃子、キャベツの中華あえ、麻婆なす | ごはん、ごま油           | 餃子、わかめ、豚肉、豆腐              | 牛乳 人参、玉ねぎ、キャベツ、こまつな、なす、たけのこ、ねぎ、干しいたけ                  |
| 17 火 | パン、白身魚の野菜ソースかけ、ミネストローネ、ゆでとうもろこし   | パン、じゃがいも、マカロニ、油   | ホキ、ベーコン、ひよこ豆              | 牛乳 玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、レモン、ズッキーニ、人参、トマト、パセリ、セロリ、とうもろこし、いんげん |
| 18 水 | 県産メニュー<br>ごはん、夏野菜カレー、わかめサラダ、すいか   | ごはん、油             | 豚肉、大豆、わかめ                 | 牛乳 かぼちゃ、なす、玉葱、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、すいか                    |
| 19 木 | パン、なすとトマトのスパゲティ、夏みかんサラダ、小野茶ムース    | パン、スパゲティ、油、小野茶ムース | いか、ベーコン                   | 牛乳 なす、トマト、人参、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、夏みかん                  |

## 一口メモ

7月の給食目標は、「規則正しい生活をしよう」です。夏は気持ちがゆるみ、だらだら過ごしがちですが、寝る時間と起きる時間をきちんと決めて規則正しく三食とるようにしましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギー源ですので必ず食べるようにしましょう。こまめな水分補給は必要ですが、冷たいものばかり飲むと胃や腸を冷やすので注意しましょう。