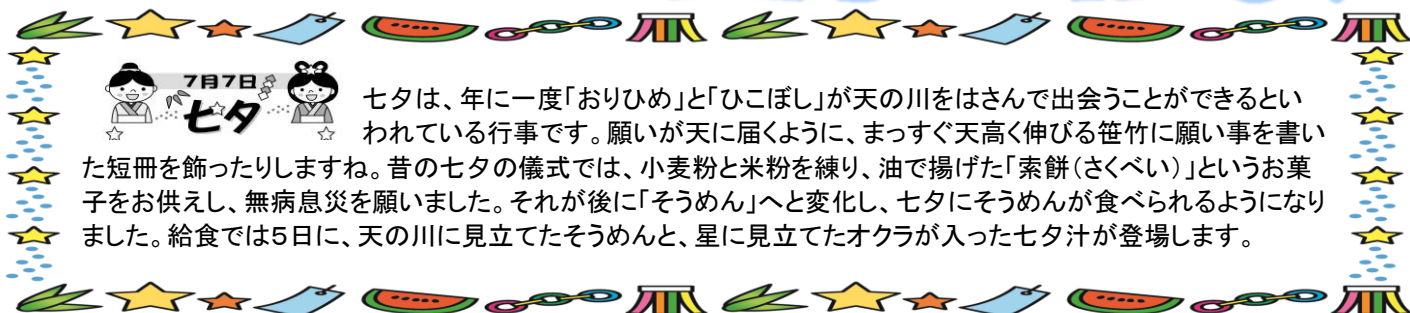


7月の給食だよ

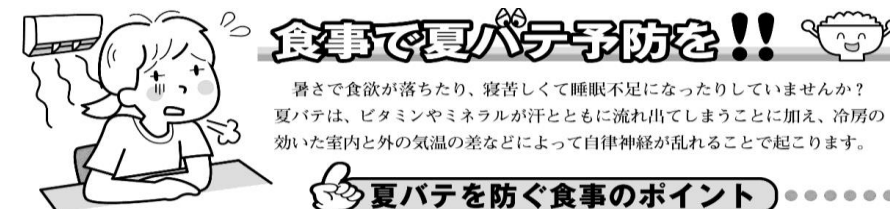


七夕は、年に一度「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川をはさんで出会うことができるといわれている行事です。願いが天に届くように、まっすぐ天高く伸びる笹竹に願い事を書いた短冊を飾ったりしますね。昔の七夕の儀式では、小麦粉と米粉を練り、油で揚げた「素餅(さくべい)」というお菓子をお供えし、無病息災を願いました。それが後に「そうめん」へと変化し、七夕にそうめんが食べられるようになりました。給食では5日に、天の川に見立てたそうめんと、星に見立てたオクラが入った七夕汁が登場します。

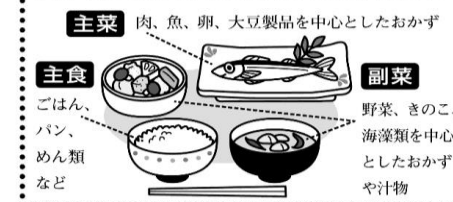
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ごはん みそ汁(大根とわかめ) てりやきハンバーグ マカロニサラダ	2 ごはん みそ汁(豆腐としめじ) さんまのかつお節煮 玉ねぎとハムのマリネ	3 ごはん わかめスープ 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ	4 こぎつねうどん ひじき春巻き バナナ	5 ごはん 七夕汁 鶏のからあげ ほうれん草の磯和え
※小麦・卵・乳	※卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦	※小麦・乳
8 ごはん はんぺんのすまし汁 あじフライ ほうれん草のなめ茸和え	9 こぎつねごはん みそ汁(小松菜と厚揚げ) 焼魚(ほっけ) 切り干し大根のサラダ	10 ごはん みそ汁(玉ねぎと油揚げ) チキンカツ 野菜サラダ	11 ペペロンチーノ かぼちゃコロケ ソフール	12 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー
※小麦・卵	※小麦・乳	※小麦・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳
15 海の日	16 ごはん みそ汁(いもと玉ねぎ) さばのみぞれ煮 キャベツサラダ	17 ごはん みそ汁(豆腐と長ねぎ) きのこ信田 ブロッコリーのツナ和え	18 焼きそば 焼き餃子(3個) フルーツゼリー	19 エビピラフ コンソメスープ 野菜コロケ グレープフルーツ
	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳・エビ	※小麦・卵・乳
22 ごはん みそ汁(キャベツと油揚げ) 鮭フライ 大根サラダ	23 ホットドック (背割りコッペパン、 ウインナー、ケチャップ) クリームシチュー ハムコーンサラダ	24 ごはん みそ汁(豆腐とわかめ) みそ焼肉 もやしのピリ辛和え	25 しょうゆラーメン しゅうまい(3個) オレンジ	26 夏野菜カレー わかめとツナのサラダ 青りんごゼリー
※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・乳	※小麦・卵	※小麦・乳

～夏の食生活のポイント!～

気温が高くなると、食欲が落ちたり、冷たいものをとりすぎることによって体調を崩してしまうことがあります。夏バテを防ぐためにもバランスのよい食事を心がけ、しっかりと体力をつけて夏を乗り切りましょう!



食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。



ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



旬の夏野菜をとる



★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

☆26日に夏が旬の野菜が入った「夏野菜カレー」が出ます。

今月の平均成分表示

小学校

エネルギー : 669kcal
たんぱく質 : 25.0g
脂質 : 23.5g
炭水化物 : 89.4g
食塩相当量 : 2.4g

中学校

エネルギー : 775kcal
たんぱく質 : 28.6g
脂質 : 26.0g
炭水化物 : 106.7g
食塩相当量 : 2.8g

※印はその日の給食で使用されている特定原材料(7品目)を表示しています。
{落花生、そば、乳(乳製品)、卵、小麦、えび、かに}

特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。
牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。

※材料の入荷等により、献立に変更が発生することがありますのでご理解願います。