

# 7月給食配膳表

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
<p>オレンジ さわらの すだちしょうゆ</p> <p>ごはん ふたにくの やながわに</p> <p>夏の食事 夏本番になってきました。食欲は低下していませんか？しっかり食事をとって、夏バテを予防しましょう。</p>	<p>きりぼしだいごんと かにかまの すのもの</p> <p>ごはん じゃがいもと あつあげの うまに</p> <p>乾物 昔の人は、食品を乾燥させて長持ちさせる工夫をしていました。乾燥させることで、うま味が凝縮されています。</p>	<p>はるまき 幼小1本 中2本</p> <p>ごはん ぶたキムチ いため</p> <p>キムチ 暑さで食欲が落ちていませんか？唐辛子の辛み成分カプサイシンは、食欲アップさせる効果があるそうです。</p>	<p>キャベツの シーザー サラダ</p> <p>コッパン</p> <p>ピーフ シチュー</p> <p>飲み残し注意 口をつけて飲んだペットボトルをそのままにいませんか？中で雑菌が増えてしまいます。早めに飲みきりましょう。</p>	<p>ゼリ、わふう ハンバーグ ミニトマト</p> <p>ごはん 幼小1個 中2個</p> <p>たなばた そうめんじる</p> <p>七夕 今日のお汁は、そうめんを天の川に見立てました。かまぼこも星型です。七夕の夜の、晴れるといいですね。</p>
8日	9日	10日	11日	12日
<p>フロccoliリー チキンの オープンやき</p> <p>ごはん トマトと たまごの スープ</p> <p>トマト トマトをスープに入れて食べると味がまるやかにになり、食べやすくなります。ミニトマトを入れても美味しいですよ。</p>	<p>ピーナッツ あえ</p> <p>ごはん あつあげの カレーそぼろ</p> <p>厚揚げ 豆腐を油で揚げたものです。豆腐は大豆から作られていますね。豆腐は体を作る働きのある「赤の食べ物」です。</p>	<p>いわしのにつけ おひだし</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>いわし 鰯には血液をキレイにしてくれる脂が多く含まれています。積極的に食べてほしい魚です。</p>	<p>セルフカツサンド ソース とんかつ キャベツ</p> <p>しよく パン</p> <p>パンブキン ポターージュ</p> <p>手洗い 給食の前に、石鹸を使って手洗いをしましたか？手に付いた見えない雑菌を、流水で洗い流し、キレイな手で食べたいですね。</p>	<p>ビビンバ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>ちゅうか コーン スープ</p> <p>おいしく食べよう 「周りの人がおいしい！」と言って食べていると、自分も食べてみたいと思います。自分も周りの人になりたいですね。</p>
15日	16日	17日	18日	19日
<p>海の日</p>	<p>ツナごぼう サラダ</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>なつやさい カレー</p> <p>夏野菜 太陽の光を浴びて育った夏野菜は暑い時期のからだにぴったりの体に必要なたんぱく質がたっぷり含まれていますよ。</p>	<p>さばの しおやき</p> <p>ごはん ひじきの いために</p> <p>つけあわせ 料理の横に添えられているものを言います。味の濃いものに、薄味のを組み合わせることで、味を引き立てる効果があります。</p>	<p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>こがた パン</p> <p>やきそば</p> <p>給食のやきそば キャベツやもやし、にんじん、たまねぎ、ピーマンなどが入って野菜たっぷり。夏休みも工夫して野菜を食べてくださいね。</p>	<p>とりにくの ごまからめ 幼小1個 中小2個</p> <p>きゅうりと わかめのすだちすあえ</p> <p>ごはん みそじる</p> <p>夏休みの食事 暑くても冷たいものばかりでなく、しっかり食事をとしましょう。規則正しい生活をして、元気に過ごしてくださいね。</p>

夏休みも 朝ごはんを 忘れずに

# 8月給食配膳表

8月31日は「やさいの日」

しっかり「やさい」を食べよう！

26日	27日	28日	29日	30日
<p>ナッツの サラダ</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ハヤシ ライス</p> <p>朝ごはん 夏休み中、規則正しく生活できていたか？朝ごはんには、脳や体を自覚させる働きがあります。朝ごはんは、まずリズムを整えましょう。</p>	<p>さわらの みそマヨネーズ やき</p> <p>ごはん わかめ スープ</p> <p>味噌マヨネーズ焼き マヨネーズと味噌を混ぜて、さわらにかけて焼きました。簡単に作れるので、おうちでも作ってみてください。</p>	<p>やさいの ごまドレッシング あえ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>8月31日は野菜の日 日本人の野菜を食べる量が減っています。平均70gは足りないそうです。あとひとさらやさいとりっつ後、一皿、野菜料理を追加できるといいですね。</p>	<p>コールスロー サラダ</p> <p>コッパン</p> <p>だいすの チリコンカン</p> <p>大豆 日本人にはなくてはならない食材ですね。しかし、日本の自給率は3%ほどで、外国から輸入しています。今日は国産大豆です。</p>	<p>かぼちゃ サンドフライ ミニトマト</p> <p>うめちり ごはん</p> <p>みそ けんちんじる</p> <p>ミニトマト 給食ではよく煮たものを使っていますが、オレンジ色や黄色、黒っぽいものもあり、それぞれ風味が違います。</p>