

7月 こんだて

		あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食	
1	月	ビビンバ・卵焼き・わかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・鶏卵	ぜんまい水菜・しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん・玉ねぎ・コーン・果物	ごま油・砂糖・いりごま・油	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
2	火	ふわふわオムレツ・ツナサラダ・コンソメスープ・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・ツナ缶	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・クリームコーン・きゅうり・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・果物	油・砂糖・ごま油・じゃがいも	トマトケチャップ・酢・コンソメ・塩・しょうゆ	ロールパン
3	水	中華丼・サラダ・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・わかめ・豆腐	白菜・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・チンゲン菜・生姜・キャベツ・きゅうり・コーン・果物	油・片栗粉・ごま油	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
4	木	ちくわのカレー揚げ・キャベツのごま和え・豚汁・果物	ちくわ・豚肉・豆腐・みそ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ごぼう・小松菜・果物	小麦粉・油・砂糖・すりごま	カレー粉・しょうゆ・だし汁	ごはん
5	金	【七夕献立】 星のコロッケ・コーン入りおひたし・七夕そうめん汁・七夕ゼリー	鶏肉・豚肉	ほうれん草・コーン・もやし・にんじん・しいたけ・玉ねぎ・おくら・フルーツ果汁	じゃがいも・砂糖・油・パン粉・小麦粉・乾麺	ソース・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
8	月	干草焼き・浅漬け・みそ汁・果物	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・豆腐・わかめ・みそ	にんじん・しいたけ・キャベツ・きゅうり・大根・枝豆・果物	油・砂糖	塩・しょうゆ・だし汁	豆ごはん
9	火	炒り豆腐・春雨の和え物・中華スープ・果物	鶏ひき肉・豆腐・ひじき・ちくわ・ロースハム・わかめ	しいたけ・玉ねぎ・にんじん・小松菜・きゅうり・もやし・えのき・コーン・果物	つきこんにゃく・油・砂糖・醤油・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢・中華だし	ごはん
10	水	【誕生会】 からあげ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・にんじん・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
11	木	【お弁当DAYのため給食ありません】					ごはん
12	金	赤魚の塩麹漬け焼き・かぼちゃの煮つけ・みそ汁・動物ゼリー	赤魚・みそ	かぼちゃ・小松菜・大根・長ねぎ・フルーツ果汁	砂糖	塩麹・だし汁・しょうゆ・みりん	ごはん
16	火	サバの照り焼き・もやしのおひたし・みそ汁・果物	サバ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ	もやし・コーン・ほうれん草・果物		しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
17	水	五目うどん・ブロッコリーのマヨ和え・果物	鶏もも肉・油揚げ・ロースハム	小松菜・にんじん・えのき・長ねぎ・しいたけ・ブロッコリー・コーン・果物	マヨドレ	だし汁・みりん・塩・しょうゆ	うどん
18	木	【食育の日】 夏野菜のカレー・ゆでとうもろこし・牛乳・果物	鶏肉・牛乳	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・にんじん・トマト缶・さやいんげん・とうもろこし・果物	油・じゃがいも	カレー粉・ケチャップ	ごはん
19	金	【午前保育】 なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・しゅうまい・果物	豚肉・豆腐・鶏肉	生姜・なす・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・ピーマン・モロヘイヤ・もやし・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖・パン粉・小麦粉	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ	ごはん
22	月	【終業式】 チキンカツ・切干大根とツナの和え物・なめこ汁・果物	鶏肉・ツナ缶・油揚げ・みそ	切干大根・きゅうり・もやし・なめこ・玉ねぎ・果物	小麦粉・油・砂糖・ごま油・つきこんにゃく・パン粉	ソース・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
23	火	☺夏休み☺ 麻婆豆腐・華風和え・中華スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	生姜・にんじん・しいたけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・小松菜・コーン・えのき・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・醤油・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
24	水	☺夏休み☺ じゃがいものそぼろ煮・白和え・みそ汁・果物	豚ひき肉・豆腐・巻餅・みそ	にんじん・しいたけ・玉ねぎ・絹さや・ほうれん草・長ねぎ・大根・果物	じゃがいも・つきこんにゃく・油・砂糖・片栗粉・すりごま	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
25	木	☺夏休み☺ ハンバーグ・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・コーン・小松菜・えのき・果物	油・パン粉・マカロニ・砂糖	塩・ケチャップ・マヨドレ・コンソメ	クロワッサン
26	金	☺夏休み☺ サバのみそ煮・三色おひたし・すまし汁・果物	サバ・豆腐・みそ	生姜・もやし・にんじん・コーン・えのき・小松菜・果物	砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
29	月	☺夏休み☺ 鶏肉のバーベキューソース焼き・野菜のごまがらめ・スープ・果物	鶏もも肉・ウインナー	生姜・長ねぎ・キャベツ・コーン・にんじん・小松菜・玉ねぎ・果物	砂糖・オレオレソース・ごま油・ごま	しょうゆ・酒・みりん・コンソメ	ごはん
30	火	☺夏休み☺ 親子丼・もやしの中華和え・みそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・わかめ・油揚げ・みそ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ・果物	砂糖・油・ごま油・いりごま	だし汁・しょうゆ・酒・塩・酢	ごはん
31	水	☺夏休み☺ ちゃんぽん麺・ふかし野菜・果物	豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・しいたけ・小松菜・コーン・果物	油・ごま油・片栗粉・マヨドレ・じゃがいも・さつまいも	塩・中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺

* 献立内容を変更する場合があります。
* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。
* メニューを見てスプーンを持たせて頂いてもかまいません。

令和6年度

給食だより



暑い夏がやってきます。水遊び等、夏ならではの楽しみがありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。楽しい夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事が大切です。

使用前に確認を！
～水筒・やかんの使用方法に注意～

水筒を持ってのお出かけや、熱中症予防のためにスポーツ飲料を飲む機会が増える季節ですね。金属製の水筒・やかんなどの容器は、使い方を間違えると金属が溶け出し、中毒の原因となることがあります。取扱いに注意して、安全に使用しましょう。



○安全に使用するポイント○

- 容器の内部にサビや傷がないか確認
→サビや傷から、金属成分が溶け出すことがあります。
- 酸性の飲み物を金属製の容器に保管しない
→酸性の飲み物の例
炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料など（炭酸・乳酸・ビタミンC・クエン酸を含むものは酸性度が高い。）
- 定期的に新しい容器に交換する
→古くなった容器は、劣化して知らないうちに内部が破損していることがあります。

食育の日【夏野菜のカレー】



今月の食育の日は、「夏野菜カレー」です。いつものカレーに素揚げした「かぼちゃ」や「なす」、太陽の光をいっぱい浴びた「トマト」「さやいんげん」を加えた夏野菜がたっぷり入ったカレーです！

夏野菜には、水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めてくれる効果があります。おいしい夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう♪