

# 7がっこんだて

	あかのななかま	みどりのななかま	きいろのななかま	その他調味料	主食	
1 水	豚肉の甘辛煮・ツナと大豆のサラダ・みそ汁	豚肉・大豆水煮・ツナ缶・油揚げ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・たけのこ水煮・しょうが・きゅうり・人参・大根・小松菜	砂糖・油・マヨドレ	しょうゆ・みりん・塩・酢・だし汁	ごはん
2 木	【食育の日】 夏野菜カレー・切干大根とちくわの和え物・牛乳	鶏肉・ちくわ・牛乳	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト缶・切干大根・きゅうり・もやし	油・砂糖・ごま油・じゃがいも	カレールー・ケチャップ・ソース・しょうゆ・酢	ごはん
3 金	サバの照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	サバ・ひじき・さつま揚げ・みそ・巻餅	ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・キャベツ・長ねぎ・果物	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
6 月	鶏肉のBBQソース焼き・三色おひたし・みそ汁	鶏もも肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・コーン・しめじ	砂糖・オレンジジュース	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ごはん
7 火	【七夕献立】 星のコロッケ・マカロニサラダ・七夕そうめん汁・七夕ゼリー	鶏肉・豚肉	人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・おくら・干しいたけ・フルーツ果汁	じゃがいも・砂糖・油・パン粉・小麦粉・マカロニ・マヨドレ・そうめん	塩・しょうゆ・だし汁・ソース	なめしごはん
8 水	【7月誕生会】 唐揚げ・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・人参・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
9 木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
10 金	赤魚の塩麴焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・さつまいものみそ汁	赤魚・塩麴・ツナ缶・油揚げ・みそ	ほうれん草・もやし・人参・長ねぎ	マヨドレ・さつまいも	しょうゆ・だし汁	ごはん
13 月	鶏肉のパン粉焼き・ブロッコリーサラダ・みそ汁・果物	鶏もも肉・わかめ・みそ	ブロッコリー・人参・コーン・大根・えのき・果物	パン粉・小麦粉・油・砂糖・ごま油	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
14 火	麻婆豆腐・中華サラダ・春雨スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ・ウィンナー	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり・コーン・チンゲン菜	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま・春雨	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
15 水	五目うどん・ふかし野菜・果物	鶏もも肉・油揚げ	小松菜・人参・えのき・長ねぎ・キャベツ・干しいたけ・ブロッコリー・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	みりん・塩・しょうゆ・だし汁	うどん
16 木	中華丼・三色ナムル・中華スープ	豚肉・かまぼこ・豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ・しょうが・小松菜・もやし・コーン・しめじ	油・片栗粉・ごま油・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
17 金	ちくわの磯辺揚げ・ひじきサラダ・豚汁	ちくわ・青のり・ひじき・ツナ缶・豚肉・みそ	ほうれん草・コーン・ごぼう・人参	小麦粉・油・マヨドレ・じゃがいも	しょうゆ・だし汁	ごはん
21 火	【午前保育】 サバのみそ煮・もやしの和え物・すまし汁・動物ゼリー	サバ・みそ・豆腐・わかめ・かまぼこ	しょうが・ほうれん草・もやし・コーン・フルーツ果汁	砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
22 水	【午前保育】 肉じゃが・ちくわの和え物・なめこ汁	豚肉・ちくわ・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・絹さや・キャベツ・コーン・なめこ・長ねぎ	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ごはん
23 木	夏休み ピピンバ・チンゲン菜のスープ・卵焼き・果物	豚ひき肉・豆腐・わかめ・鶏卵	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・果物	ごま油・砂糖・いりごま	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
24 金	夏休み ハンバーグ・ゴーヤのツナ和え・コンソメスープ	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・もやし・ゴーヤ・コーン・キャベツ・えのき・小松菜	油・パン粉・すりごま・マヨドレ・じゃがいも	塩・ケチャップ・コンソメ	ごはん
27 月	夏休み 親子丼・もやしとツナのサラダ・みそ汁	鶏もも肉・鶏卵・ツナ缶・わかめ・巻餅・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・コーン・大根	砂糖・油・マヨドレ・すりごま	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん
28 火	夏休み 豚の生姜焼き・おなか和え・みそ汁	豚肉・かつお節・豆腐・油揚げ・みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参・しょうが・キャベツ・きゅうり・もやし・しめじ	油	塩・酒・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
29 水	夏休み ちゃんぽん麺・コロコロサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・小松菜・干しいたけ・コーン・果物	油・ごま油・片栗粉・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
30 木	夏休み 中華風ローストチキン・春雨サラダ・ワンタン汁	鶏もも肉・わかめ・豚ひき肉	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・もやし・チンゲン菜・人参・長ねぎ	ごま油・春雨・砂糖・ワンタンの皮	みりん・しょうゆ・酢・中華だし・塩	ごはん
31 金	夏休み 赤魚のみそマヨ焼き・ツナサラダ・じゃがいものみそ汁・果物	赤魚・みそ・ツナ缶・豆腐・わかめ	ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・果物	マヨドレ・砂糖・油・じゃがいも	塩・酢・だし汁	ごはん

令和8年度

# 給食だより

## 夏を元気に過ごすために

### 【規則正しい生活リズムと食事】

暑い夏がやってきますね。水遊びなど夏ならではの楽しみもたくさんありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。夏を楽しく元気に過ごすためには水分補給・規則正しい生活リズム・栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。

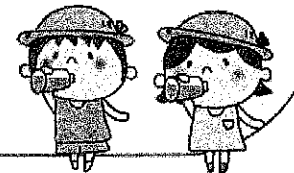
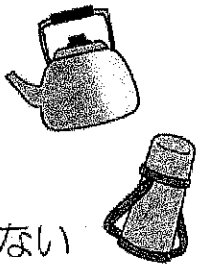


### ○使用前に確認！水筒・やかんの使用方法に注意○

水筒をもってのおで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になりました。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、中毒の原因に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。

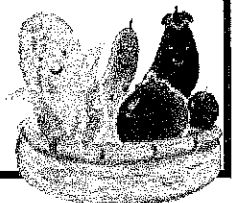
### ★安全に使用するポイント★

- ①容器の内部にサビや傷がないかの確認  
→サビや傷から金属成分が溶け出すことがあります。
- ②酸性の飲み物を金属製の容器に保管しない  
→炭酸飲料・乳酸菌飲料・果汁飲料・スポーツ飲料など
- ③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。いつものカレーに揚げ焼きした【かぼちゃ】【なす】やトマト缶を加えた夏野菜がたっぷり入ったカレーです！夏野菜は、利尿や発汗をうながして体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の動きを高めてくれると言われています。おいしい野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう！



\* 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、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。  
(既製品のマヨネーズは鶏卵が入っている製品を使用している場合があります。)