

実施日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくる食品	黄 熱や力になる食品	緑 体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	ひとこと
1 月	キムチチャーハン		ツナポテトサラダ ごもくスープ	ふた肉 ツナオイルづけ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	こめ じゃがいも さとう	614	★誕生会給食★ 7月生まれの人たちは、ランチルームで給食を食べます。
2 火	たこめし		たきあわせ すまし汁 くだもの(さくらんぼ)	たこ こうやどうふ とり肉	牛乳 わかめ	こめ さといも さとう ふ	585	半夏生：たこの日 半夏生とは一年で一番日が長い日、夏至から数えて11日目のことを言います。
3 水	しおやきそば		わかたまスープ くだもの(メロン)	ふた肉 いか えび とうふ たまご	牛乳 わかめ	ちゅうかめん でんぶん	574	豚肉、いか、えびと野菜をたっぷり入れた焼きそばです。今回はしお味で作りました。
4 木	ミルクパン		ポテトのミートソースやき レタスープ	ふた肉 だいす とり肉 とうふ いんげんまめ	牛乳 チーズ	ミルクパン じゃがいも ごむぎこ	687	蒸したじゃがいもにミートソースを合わせてチーズをのせて焼き上げました。
5 金	たなばたらしずし		ししゃものいしがきあげ そうめん汁 おほしさまゼリー	とり肉 あぶらあげ とうふ	牛乳 のり ししゃも かんてん	こめ さとう ごむぎこ そうめん	677	たなばた 星型のナタデココを入れてきれいな色の2層のゼリーを作ります。
8 月	ごはん		さかなのねぎみそやき おひたし けんちん汁	さば みそ ふた肉 とうふ	牛乳	こめ さとう さといも こんにゃく	629	8のつく日は カムカムデー よくかんで食べましょう。
9 火	やきにくライス		はるさめサラダ りんごゼリー入り フルーツポンチ	ふた肉	牛乳 かんてん	こめ はるさめ さとう	671	★たてわり班★ ★給食★ たてわり班に分かれて給食を食べ、異学年と交流します。
10 水	むぎごはん		マーボーなす ちゅうかたまごスープ	ふた肉 みそ とり肉 とうふ たまご	牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	623	B時程 旬のなすは一度揚げてから、豚肉と甘辛みそで炒めます。
11 木	シナモントースト		ごぼうサラダ ゆでとうもろこし ポテトポタージュ	ツナオイルづけ いんげんまめ	牛乳 生クリーム	しょくパン グラニューとう さとう じゃがいも	647	4組さんが、旬のとうもろこしの皮をむいて給食室で茹でます。
12 金	ひやしうどん		えだまめのかきあげ ちくわのいそべあげ くだもの(れいとうみかん)	あぶらあげ ちくわ たまご	牛乳 あおのり	うどん さとう ごむぎこ さつまいも	629	かきあげにえだまめを入れて夏らしいかき揚げを作ります。一緒にちくわのいそべあげもどうぞ。
15 月	海の日							
16 火	こめこパン		コーンシチュー フレンチサラダ	とり肉 いんげんまめ だいす	牛乳 生クリーム	こめこパン じゃがいも ごむぎこ さとう	658	米粉を合わせて作ったパンです。小麦粉のパンよりも、もちもちしています。
17 水	ごはん かつおでんぶ		さかなのごまやき ごしきあえ こまつなとあげのみそ汁	こなかつお すけとうだら あぶらあげ みそ	牛乳	こめ さとう じゃがいも	599	粉かつおを使って作ったふりかけを白いごはんのにせて食べます。
18 木	なつやすいの カレーライス		かいそうサラダ くだもの(こだますいか)	ふた肉 レンズまめ	牛乳 チーズ かいそう ミックス	こめ じゃがいも ごむぎこ はちみつ さとう	706	夏野菜のなす、ズッキーニ、かぼちゃ、ホールトマトを入れたカレーです。
19 金	給食なし							

7/20~9/1：なつやすみ

夏休み明けの給食は、9月2日(火)から始まります。夏休み前に白衣を持ち帰った児童は洗濯をして、休み明けに忘れずに持ってきてください。

6月の残渣率 2.5%

今月の給食目標
「好き嫌いなくなんでも食べましょう」

献立は、学校行事や食材の都合により変更することがあります。

今月の給食費引き落とし日は7月16日(火)です。前日までに銀行口座にご入金をお願いいたします。

夏バテを防ぐポイントは **栄養・運動・休養** です。

①一日三回のバランスのとれた食事

②適度な運動

③睡眠時間をしっかりとる

規則正しい生活リズムですごしましょう。

