

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
1 金	ごはん		さわらのしちみやき きりぼしだいこんのふくめに かきたまじる	牛乳、さわら、さつまあげ だいず、とうふ、たまご	こめ、あぶら、さとう でんぶん	ねぎ、きりぼしだいこん にんじん、えのきたけ、たまねぎ こまつな	559Kcal
4 月	コーンマヨネーズトースト		ミネストローネスープ こえびのサラダ	牛乳、ハム、チーズ ぶたにく、ベーコンえび てぼまめ、レンズまめ	しょくパン、あぶら マヨネーズ、さとう じゃがいも、マカロニ	コーン、パセリ、にんにく しょうが、にんじん、たまねぎ セロリー、トマト、キャベツ かぶ、きゅうり	698Kcal
5 火	ナシゴレン 世界の料理 インドネシア		ソトアヤム フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、えび ベーコン、とりにく たまご、ヨーグルト	こめ、あぶら、せんべい はるさめ、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ ピーマン、キャベツ、ねぎ えのきたけ、トマト、もも みかん、パイン	559kcal
6 水	ひやしちゅうか		スパイシーポテト れいとうみかん	牛乳、とりにく、だいず	ラーメン、ごまあぶら さとう、じゃがいも ごま、でんぶん	しょうが、きゅうり、にんじん コーン、もやし、れいとうみかん	646kcal
7 木	たなばたずし 行事食 七夕		そうめんじる ツナあえ たなばたゼリー	牛乳、とりにく、たまご あぶらあげ、とうふ ツナ、かんでん	こめ、さとう、あぶら そうめん、ふ	ほししいたけ、かんぴょう にんじん、グリーンピース、ねぎ しめじ、たまねぎ、もやし キャベツ、こまつな、きゅうり コーン	615kcal
8 金	ごはん かむカムデー		サバのレモンやき ちぐさあえ とんじる	牛乳、さば、あぶらあげ ぶたにく、なまあげ、みそ	こめ、ごま、こんにやく さとう、じゃがいも あぶら	レモン、キャベツ、にんじん こまつな、もやし、ごぼう だいこん、しめじ、ねぎ	678kcal
11 月	ミルクパン セレクト給食		セレクト 【いかのかりんとうがらめ いかのチリソース ミックスサラダ イタリアンスープ	牛乳、いか、ベーコン	ミルクパン、でんぶん こむぎこ、あぶら さとう、アーモンド マカロニ、じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン、たまねぎ トマト、パセリ	674kcal
12 火	こぎつねごはん		ししゃものごまころもあげ いそふうおひたし とうがンのみそしる	牛乳、とりにく、ししゃも あぶらあげ、たまご ひじき、ツナ、みそ	こめ、さとう、ごま こむぎこ、じゃがいも あぶら、こんにやく	にんじん、こまつな、もやし ごぼう、とうがん、ねぎ	642kcal
13 水	なつやさいかレー 野菜の日 枝豆		オニオンドレッシングサラダ メロン	牛乳、ぶたにく、チーズ レンズまめ	こめ、じゃがいも あぶら、バター、さとう こむぎこ	たまねぎ、にんじん、なす ズッキーニ、しょうが、にんにく えだまめ、キャベツ、きゅうり コーン、メロン	643kcal
14 木	ごはん		ひじきのふりかけ にくじゃが いとかんでんのごまずあえ	牛乳、ひじき、かつお ぶたにく、なまあげ かんでん	こめ、さとう、ごま じゃがいも、あぶら こんにやく	たまねぎ、にんじん、こまつな さやいんげん、ほししいたけ もやし、きゅうり	606kcal
15 金	ジャージャーめん 誕生日給食		コーンサラダ もものマフィン	牛乳、ぶたにく、レバー だいず、みそ、レンズまめ たまご	ちゅうかめん、さとう ごまあぶら、あぶら でんぶん、こむぎこ バター	もやし、きゅうり、しょうが にんにく、たけのこ、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ コーン、キャベツ、もやし、もも	643kcal
19 火	むぎごはん 郷土料理 宮崎県		チキンのなんばんづけ おひたし ひやしじる	牛乳、とりにく、わかめ とうふ、みそ	こめ、むぎ、こむぎこ あぶら、さとう、ごま そうめん	たまねぎ、きゅうり、ねぎ、なす にんじん、もやし、こまつな キャベツ	613kcal

今月の給食目標 身の回りをきれいにして食事をしましょう

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

★ 今月の給食について ★

- 7月 5日(火)世界の料理「インドネシア」
ナシゴレン・・・チャーハンのような料理です。
ナシ⇒ごはん、ゴレン⇒炒める・揚げる
- 7月11日(月)セレクト給食
・いかのかりんとうがらめ・・・しょう油ベースの甘辛味です。
・いかのチリソース・・・ケチャップベースのソースです。
- 7月13日(水)野菜の日「枝豆」
夏野菜カレー・・・なす、ズッキーニ、枝豆などの夏野菜入りです。
今月は、「冷やし中華」「七夕寿司」「冬瓜の味噌汁」「夏野菜カレー」
「ジャージャー麺」「冷やし汁」など夏にぴったりの献立を考えました。

- ◆ お知らせ ◆
食材の産地、給食写真をホームページに毎日掲載しています。

◆ いつもの食事に野菜をプラスしましょう ◆

野菜のメリット!



野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい!
同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しめます、心も豊かにしてくれます。

買こそ、牛乳!

牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。

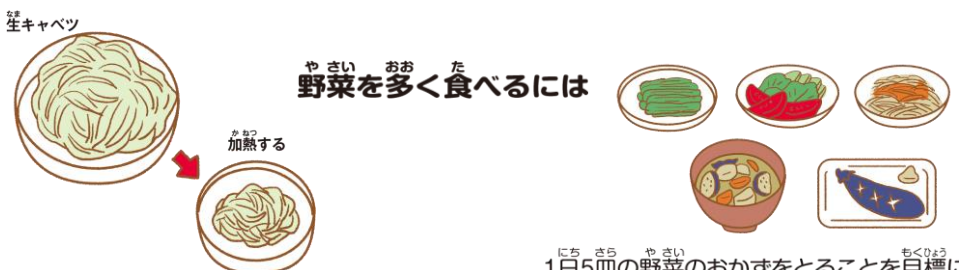


カルシウムの吸収率がばつぐん!
将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



野菜を多く食べるには



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。

1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。

食育フォーラムより引用

