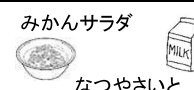
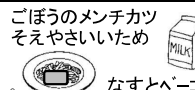
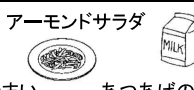
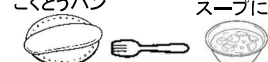
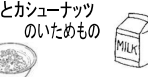
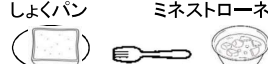
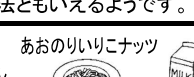
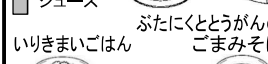
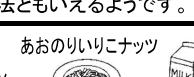
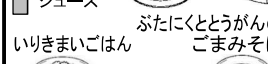
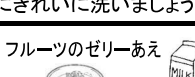
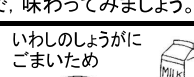
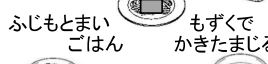
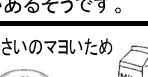


令和7年

きゅうしよくはいぜんず

7月 給食配膳図 & ひとくちメモ

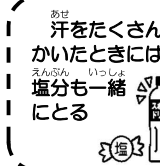


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 みかんサラダ  ごはん なつやさいと にくだんごの カレー  いよいよ7月、一学期もあと3週間ですが、だんだん暑さがきびしくなり、体が暑さに慣れず、食欲が落ちてくる時期にもなります。元気で一学期を終わるために、きつい時こそ、がんばってしっかりと、規則正しい生活を続けることでのりこえていきましょう。	2 ごぼうのメンチカツ そえやさしいため  ミルクパン なすとベーコン のスパゲティ  なすはインド生まれで、奈良時代に日本に伝わってきたそうです。紫色はナスニンという成分で、目の疲れを和らげ、視力回復効果が期待できるともいわれます。また、がんや動脈硬化、高血圧などの予防にもつながるすごい野菜だそうです。	3 アーモンドサラダ  ふじもとまい ごはん あつあげの ちゅうかいため  私たちが食べ物をおいしいと感じるのは、その味を前に食べて知っていて、好きな味だからかもしれません。苦手なものにも同じことが言えます。でも、何回か食べるうちに味の感じ方が変わったりして食べられるかもしれません。苦手なものも少しは食べてみましょう。	4 カラフルボンチ  カルフィッシュ ■(中のみ) かぼちゃの こくとうパン  かぼちゃは、夏に収穫する野菜ですが、硬い皮で覆われているので、冬まで保存することができます。かぼちゃの黄色はカロテンの色で、体の中でビタミンAに変身して、病気の予防など体の調子をよくする働きをしてくれます。	
7 ドライカレー  たなばた ゼリー ごはん たなばた ながれぼしスープ  きょうは、七夕です。一年に1回だけ、天の川にかかる橋を渡って「ひこ星」と「織姫」が会える日です。雨がふると川の水が増えて渡れないので、晴れるといいですね。今夜は、夜空を眺めて天の川を探してみよう。今日の給食は、天の川をイメージした星入りスープと七夕三色ゼリーです。	8 ぶたにくとやさいの キムチのため  いききまい ごはん ちゅうかコーン たまごスープ  キムチは、韓国の辛い漬物のことです。もともとは、寒さのきびしい地域で、野菜を塩漬けにしたのが始まりで、その後、にんにくや山椒などを加えたり、それぞれの家庭で材料や隠し味をくふうして漬けてこむようになったそうです。冬の間に食べる野菜を保存する方法ともいえるようです。	9 セルフドッグのぐ (ソー、やさしい、チーズ)  きになるやさい ジュース ドッグパン サンラータンめん  セルフドッグは、自分でホットドッグを作る献立です。コッペパンの切目に、ポークフランソーセージ、味付きの野菜ソテー、スライスチーズをはさんで、食べましょう。当たり前ですが、食事の前に、せっかくなので手を洗いましたか。パンの日は、パンを手で触るので特にきれいに洗いましょ。	10 シラのオーロラえ そくせきづけ  カルシウムまいり ふじもとまいごはん なつやさいの さつまじる  シラは、世界中の暖かい海にいて、大きさは最大2メートル近くまで成長する肉食魚で、小魚やイカなどを食べるそうです。旬は夏で、7月から9月が特においしいとされています。今日のシラは、九州の近くでとれたものを使いました。給食では初めてなので、味わってみましょう。	11 とりにくとカシューナッツ のいためもの  チョコジャム しょくパン ミネストローネ  ミネストローネは、野菜たっぷり具だくさんスープで、イタリアで昔から家庭料理として食べられてきました。トマトをベースに様々な種類の野菜を煮込んで作ります。今日は、セロリも入れました。セリのなかまで、日本名は「オランダミナソバ」、独特の香りは、イライラを静める効果があるそうです。
14 ゴーヤチャンプルー  あじわいプリン カルシウムまいり ふじもとまいごはん かいのこじる  チャンプルーとは、野菜や豆腐などを炒めた沖縄の郷土料理で、沖縄の方言で「ごちやまぜ」というような意味があるそうです。 ゴーヤーチャンプルーのように主に使う材料の名前をあたまたにつけて献立名にします。夏野菜の代表選手ですが、苦手な人が多いので、苦みを抑える工夫をして調理してあります。	15 あおのりいりコナツ  みかん ジュース ぶたにくとうがんの ごまみそに いりきまいごはん  冬瓜は、漢字で『冬の瓜』と書きます。夏に収穫して冬まで保存できることからついた名前です。ほとんどが水分で、体の熱を外に出して、体を冷やしてくれる効果があるそうです。暑い夏にぴったりの野菜といえます。 びんたりの野菜といえます。加熱でとろとろになるので大きめに切って煮込んであります。	16 フルーツのゼリーあえ  つぶチーズパン かみかみ デミシチュー  健康な骨や歯を作るのに欠かせないのが、カルシウムという栄養素です。牛乳にはカルシウムが多く含まれているので、毎日、給食で1本飲むと、一日に必要なカルシウムの約半分を摂ることができています。成長期に必要なさんは、夏休みの間も、毎日1本～2本、牛乳を飲むようにしましょう。	17 いわしのしょうがに ごまいため  ふじもとまい ごはん もずくで かきたまじる  毎月19日は「食育の日」ですが今月は一足早く、今日が「食育の日」献立です。この日には、食事のお手本になるような魚も使った栄養満点の和食を計画しています。毎日の食事が今、生きることで一生の健康を左右します。今日は5校全部が食べる一学期最後の給食、二学期から入学学校給食センターで調理して届けます。	18 ツナとやさいのマヨいため  マージナル ジャム コッペパン しょうゆ ラーメン  人間の体に必要な栄養素は40種類以上もあり、全て大切です。が、中でも特に体と心の健康と成長に重要な働きをするのが五大栄養素です。学校給食は、1食で五大栄養素をバランスよくとれるよう工夫されています。家庭の食事でもしっかりと栄養をとって夏休みを元気で過ごせるようにしましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときには、スポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた
と感じる前に飲
む

コップ1杯程度
をこまめに飲む

汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝食を抜く人は、熱中症のリスクが高まります。朝食・早起きをし、できるだけ朝食を食べるようにしましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。