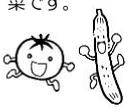




7月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる			熱や力のもとになる
3	月	むぎごはん			こめ むぎ	7月1日は ふじさんのお山さき 富士山が山梨県と静岡県にまたがっているのので、山のもの(じゃがいも)と海のもの(ひじき)と一緒に食べる習慣です。そして、登山の無事を祈るということです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	お山びらき給食			
		ふじさんコロッケ	ふたにく とりにく だいす	たまねぎ	さとう かたくりこ あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ		
		ひじきとじゃがいものにももの	ひじき さつまあげ	にんじん さやいんげん つきこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう		
		とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ にほし	えのきたけ にんじん こまつな			
ふじさんゼリー			ゼリー				
4	火	むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		パオズ	ふたにく とりにく ひじき だいす	キャベツ たまねぎ しょうが	かたくりこ こむぎこ パンこ さとう こまあぶら		
		チンジャオロース	ふたにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン	あぶら こまあぶら かたくりこ		
はるさめスープ	おきあみなると	にんじん えのきたけ ねぎ	はるさめ こまあぶら				
5	水	しょくパン	スキムミルク		こむぎこ		
		ブルーベリー&マーガリン	スキムミルク	ブルーベリー	マーガリン ジャム		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いかのハーブやき	いか	しょうが バジル パセリ			
		グリーンサラダ		レタス ブロッコリー きゅうり	イタリアンドレッシング		
ふわふわスープ	チーズ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも パンこ				
6	木	むぎごはん			こめ むぎ	豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲れを吹き飛ばしてくれま す。！しっかり食べて夏バテを 予防しよう！	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのしおやき	さけ				
		やさしいごまいため		キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	あぶら こま		
とんじる	ふたにく とうふ にほし みそ	にんじん だいこん ねぎ こほう しょうが こんにゃく	さといも あぶら				
7	金	ミルクパン	スキムミルク	たなばた給食		こむぎこ	7月7日は、たなばたです。日本では願い事を書いた短冊を折り紙などで作った色とりどりの飾りとともに笹につるし、願いをたくす風習があります。この日は年に一度だけ天の川に橋がかかり、おりひめとひこぼしが会うことができる、という伝説があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		てりやきハンバーグ	ふたにく とりにく だいす	たまねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう		
		ツナサラダ	ツナ わかめ	きゅうり コーン	さとう		
		そうめんじる	かつおぶし かまぼこ	にんじん こまつな	そうめん		
たなばたゼリー		パイン マンゴー さくらんぼ	さとう				
10	月	むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのレモンに	とりにく	レモンかじゅう しょうが	かたくりこ あぶら さとう		
		やさしいチーズおかかあえ	チーズ けずりぶし	こまつな キャベツ にんじん			
すましじる	かまぼこ かつおぶし	えのきたけ にんじん ほうれんそう					
11	火	むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		オムレツ	たまご		さとう かたくりこ だいすあぶら		
		なまやさしいサラダ		キャベツ レタス きゅうり	わふうドレッシング		
なつやさしいカレー	ふたにく	ねぎ かぼちゃ にんじん スプーキーニ たまねぎ りんご しょうが にんにく	あぶら じゃがいも ルウ(ごま)				
12	水	そぼろパン	スキムミルク だいす		こむぎこ さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あげぎょうざ	とりにく だいす まぐる ふたにく	キャベツ にら にんにく	パンこ あぶら こまあぶら こむぎこ		
		ちゅうかサラダ	たまご ハム	レタス きゅうり にんじん	さとう こまあぶら		
		しょうゆラーメン	おきあみなると	しょうが にんにく にんじん ねぎ キャベツ もやし メンマ	ちゅうかめん		
れいとうみかん		れいとうみかん					
13	木	むぎごはん			こめ むぎ	夏野菜には、体を冷やす効果があります。7月の給食には、夏野菜がたくさん登場します。かぼちゃは夏が旬の緑黄色野菜です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのこうみやき	とりにく	しょうが ねぎ	さとう かたくりこ		
		だいこんといかのにももの	いか	にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん	さとう		
ゆうがのおのみそしる	あぶらあげ にほし みそ	ゆうがお にんじん こまつな					
14	金	まるパン	スキムミルク		こむぎこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さかなフライ	たら		パンこ こむぎこ あぶら かたくりこ こめこ		
		タルタルソース	たまご だいす	とうもろこし	さとう		
		だいこんサラダ	ツナ	だいこん きゅうり みずな	あおしそドレッシング		
		トマトスープ	ウインナー	キャベツ たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん	じゃがいも		
レモンソーダゼリー		りんご レモン	ゼリー さとう				



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
18	火	うめごはん	かつおぶし	うめ あかしそ	こめ むぎ こま	かぼちゃの黄色い色は、カロテンの色で、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらさいきょうやき	さわら みそ		さとう	
		やさいのごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	さとう こま	
		のっぺいじる	とりにく とろろ にぼし あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	さといも かたくりこ	
19	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ	いかのタウリンは高脂血しよう、高血圧を防ぐ働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのてんぷら	いか		こむぎこ あぶら	
		にこみうどん	とりにく かつおぶし	しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう	うどん	
		きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	さとう あぶら	
	ヨーグルト(ブルーベリー)	ヨーグルト	ブルーベリー			

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

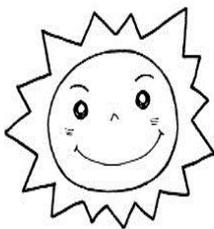
★下線の食材は、都留市産の食材です。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物の※コンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、製造ラインが同等の理由により、アレルギー物質が微量混入してしまうこと。

7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

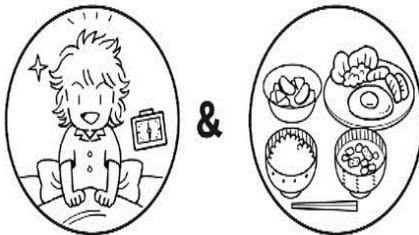


夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝食坊&朝ごはんめまでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。