

日 曜日	午前のおやつ (3歳未満児対応)	給食	給食で使われている食材の産地と食べ物の産地			3時のおやつ	給食の栄養価			
			豚肉の産地 (産地不明)	鶏肉の産地 (産地不明)	卵の産地 (産地不明)		エネルギー		水分	
			kcal	g	g		kJ	g	kJ	g
1 火	オレンジ	ご飯・肉じゃが・スティック野菜・かぼちのおみそ汁・メロン	豚肉・鶏肉・卵	米・小麦粉・大豆・卵	鶏肉・小麦粉・卵	ココア無し牛乳	560	1.2	658	1.6
2 水	バナナ	ご飯・ホイコーロー・かぼちの甘露・ワンタンスープ・キウイ	豚肉・ワンタン	米・小麦粉・卵	米・小麦粉・卵	チーズ牛乳	511	1.2	606	1.5
3 木	乳製品飲料	ご飯・あじのかば焼き・春雨のごま餅和え・豆腐とわかめのおみそ汁・オレンジ	あじ・わかめ・豆腐・小麦粉	米・小麦粉・大豆・卵	サラダ油・小麦粉・卵	わかめのおにぎりお茶	540	1.7	546	1.9
4 金	乳製品飲料	枝豆ご飯・手作りがんも・梅肉和え・そうめん汁・七夕せり	豆腐・枝豆・梅肉	米・小麦粉・大豆・卵	枝豆・小麦粉・大豆・卵	すいか	478	1.7	477	1.9
5 土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	ホットドックとジャムサンド・コールスローサラダ・牛乳・果物	ウィンナー・牛乳	小麦粉・卵	小麦粉・卵	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	552	1.6	537	1.7
6 日	オレンジ	ご飯・いなかみそ焼き・五目ビーフン炒め・おくらのおみそ汁・バナナ	いなか・豚肉・わかめ	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	ヨーグルト	391	1.2	429	1.4
7 月	野菜ジュース	ご飯・チンジャオロースー・中華風ピクルス・とうがんのスープ・グレープフルーツ	豚肉	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	もちもちおやつ牛乳	485	1.0	533	1.4
8 水	飲むヨーグルト	レースソパ・スペイン風オムレツ・豆腐のサラダ・ミルクスープ・メロン	卵・レースソパ・豆腐	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	五目ご飯お茶	526	2.7	523	3.1
9 木	豆乳と果物のゼリー	ご飯・鮭の焼魚揚げ・ピーナッツ和え・さつまいも汁・オレンジ	生鮭・焼魚・鶏肉	米・小麦粉・大豆・卵	鶏肉・小麦粉・大豆・卵	かぼちゃんココア牛乳	520	1.1	562	1.4
10 金	バナナ	キーマカレー・海鮮サラダ・お茶・ひわゼリー	豚肉・鶏肉・大豆	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	せんべい乳製品飲料	511	1.9	554	2.3
11 土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	焼肉丼・豆腐とわかめのおみそ汁・果物	豚肉・豆腐	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	622	1.1	637	1.3
12 日	オレンジ	鶏肉のコンマヨソース焼き・トマトとパスタのサラダ・チンジャオロースー・グレープフルーツ	豚肉・鶏肉・パスタ	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	チーズクラッカー	518	1.6	608	2.2
13 月	ちちせり	ご飯・鮭のマリネ・れんこんのカレー炒め・おくらのおみそ汁・キウイ	生鮭	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	カルシウムトースト牛乳	558	2.1	607	2.7
14 水	せんべいお茶	ご飯・スタッフドピーマン・甘酢和え・油揚げのおみそ汁・メロン	鶏肉・ピーマン・油揚げ	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	カルピスゼリー	435	1.8	520	2.2
15 木	バナナ	ちらし寿司・サラダうどん・しじみ汁・すいか	ちらし・寿司・わかめ	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	手作りワフェ	557	2.0	639	2.7
16 金	えびせん牛乳	ご飯・一口カツ・なすのみそ炒め・大根のおみそ汁・メロン	豚肉・卵・大根	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	アイス	691	1.7	689	1.7
17 土	夏 祭 り									
18 日	夏 祭 り									
19 月	夏 祭 り									
20 火	オレンジ	ご飯・豚肉のガーリック焼き・スナップスんどうのサラダ・チンジャオロースーのおみそ汁・バナナ	豚肉・鶏肉・大豆	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	せんべい飲むヨーグルト	500	1.1	673	1.5
21 水	りんごジュース	夏野菜ときのこのパスタ・フライドポテト・かぼちのポテトジュ・もちせり	ウィンナー・牛乳	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	ゆでたまごチーズ牛乳	586	2.0	655	2.4
22 木	野菜チップ牛乳	ご飯・鶏肉のさっぱり焼き・ひじきの炒り焼き・キャベツのおみそ汁・オレンジ	鶏肉・ひじき	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	ゆかりのおにぎりお茶	586	1.2	590	1.5
23 金	乳製品飲料	ご飯・かじきの梅しそ焼き・煮差し・なめこ汁・グレープフルーツ	かじき・豆腐	米・小麦粉	米・小麦粉	わかちもちお茶	486	1.3	478	1.5
24 土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	ピラフ・野菜スープ・果物	ウィンナー	米・大豆	米・大豆	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	617	1.5	633	1.7
25 日	バナナ	ご飯・夏野菜のひき肉あんかけ・いんげんのごま和え・モロヘイヤのおみそ汁・オレンジ	豚肉・豆腐	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	豆乳プリン	517	0.9	546	1.2
26 月	ヨーグルト	ご飯・さばの塩焼き・ゴーヤチャンプル・もやしのおみそ汁・メロン	さば・豚肉・豆腐	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	ゆやし中華お茶	512	2.4	565	2.9
27 火	野菜ジュース	ご飯・五色かき揚げ・おくら納豆・にら玉汁・すいか	鶏肉・豆腐	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	ジャムロール牛乳	570	1.3	618	1.6
28 水	乳製品飲料	ご飯・鶏肉のトマト煮込み・ゆらゆらいも・人参のグラッセ・かぶのスープ・グレープフルーツ	鶏肉	米・小麦粉・大豆・卵	米・小麦粉・大豆・卵	ゆでたまごお茶	483	1.5	490	2.0

今月の目標「よく噛んで残さず給食を食べましょう」

- 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
- ◎印のある日は、【手作りおやつの日】です。
- お茶は「夏茶」になります。
- 服立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- 夏祭りのサンブルコースに、給食と3時のおやつを表示しています。お茶の欄にぜひご覧ください。
- ◎途中で休憩するお子さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ等のお持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

毎月19日は「農産の日」です。家康でうって、楽しく食事を囲みましょう。

＜お知らせ＞

- 04日(金)七夕会・おしそつめんさしませす!!
- 09日(水)パン焼き
- 017日(木)お誕生会お楽しみ給食
- ＜今月、給食で使用する乳製品の産地です。＞
- 019日(土)夏祭り(給食はありません)
- 023日(水)縁日給食

※乳製品の産地は、10月の夏祭りと同時期に更新されたものです。(一が引いてあります。)

＜給食だより＞

夏休み注意!!

お休みの日でもおやつを食べよう!!

①1日に何度もおやつを食べる

②お茶の飲み過ぎに注意

③お茶の飲み過ぎに注意

④お茶の飲み過ぎに注意

⑤①～④を守ります

夏バテになったり、栄養の偏りによって急に体重が増えたりする。

給食の注意ポイント

お水は冷たい水は避け、お茶は常温かぬるまじゆで45℃。

お菓子とデザートは、お茶も一緒にいただきます。

食卓で【元気づけ】

「夏バテ解消」で、栄養バランスがよい食事を心がけましょう!!

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)と野菜と果物を積極的にとりましょう!!

7月の今日は何の日?

- 7月7日は七夕。七夕にそうめんを食べると大きな願いがかなうといわれています。また、そうめんが「天の川」のようにだからといわれています。4日(金)の涼しそうめんがおすすめです!!
- 7月10日は納豆の日
- 7月27日はすいかの日
- すいかの収穫量が「歴」に見えるところから「つ(2)な(7)」の組合を合わせて27日(すいかの日)になりました。
- 7月29日は土用の日の日

いろいろな日があって楽しいですね!!

夏野菜の収穫量が増えました!!

5月にすいか畑さんが植え込んだトマト・きゅうり・ピーマン等の夏野菜が収穫できました!!

収穫量が多すぎてお茶に活用しています!!

お茶でも夏野菜をたくさん取り入れて、水分・ビタミン・カリウムをたっぷり摂取しましょう!!

