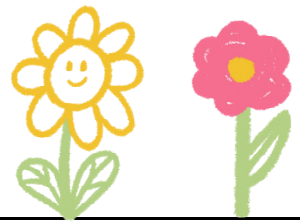


2026

7月給食カレンダー



ぎゅうにゅう まいにち
★牛乳は毎日つきます(＾＾)

ふ と し おおなんちようさん つごう へんこう ば あ い
★**太**字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

 7月の給食にとうじようする 邑南町産のしょくざい			 7月の目標:じょうずに水分をとろう！  何を飲む？  普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。  いつ飲む？  のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。  飲む量は？  運動をする 30 分前は、250～500mL の水分を摂取し、運動中は200～250mL を1時間に2～4回飲むことがすすめています。 じょうず すいぶん 上手に水分をとって、 ねっちゅうしょう 熱中症を よぼう 予防しよう！ 																																																																																																																																																				
 七夕献立のご紹介 			1日(水) <table><tr><td>ごはん</td><td>ゆかりおかかあえ</td><td>キムチチャーハン</td><td>ぎょうざスープ</td></tr><tr><td>こめ 80 黄</td><td>キャベツ 40 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 1 赤 ゆかり 1</td><td>こめ 60 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 25 赤 キムチ 25 緑 たまねぎ 15 緑 ピーマン 10 緑 あぶら 黄 ごまあぶら 黄 しお こしょう</td><td>ぎょうざ 17 赤黄緑 こむぎ だいず ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ しょうが </td></tr><tr><td>さばのたつたあげ</td><td>みぞれじる</td><td>イカのかりんあげ</td><td></td></tr><tr><td>さば 1び 赤</td><td>とりつくね 20 赤</td><td>いか 50 赤</td><td></td></tr><tr><td>しょうが 0.5 緑</td><td>だいこん 30 緑</td><td>かたくりこ 黄</td><td></td></tr><tr><td>かたくりこ 黄</td><td>たまねぎ 10 緑</td><td>あぶら 黄</td><td></td></tr><tr><td>あぶら 黄</td><td>にんじん 5 緑</td><td>さとう 黄</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>しいたけ 5 緑</td><td>あおのり 赤</td><td></td></tr><tr><td>さけ みりん</td><td>ねぎ 5 緑</td><td>しょうゆ</td><td></td></tr><tr><td></td><td>かたくりこ 黄</td><td>さけ みりん</td><td></td></tr><tr><td></td><td>しお しょうゆ</td><td>にぼし</td><td></td></tr><tr><td></td><td>さけ みりん</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>にぼし</td><td></td><td></td></tr></table>		ごはん	ゆかりおかかあえ	キムチチャーハン	ぎょうざスープ	こめ 80 黄	キャベツ 40 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 1 赤 ゆかり 1	こめ 60 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 25 赤 キムチ 25 緑 たまねぎ 15 緑 ピーマン 10 緑 あぶら 黄 ごまあぶら 黄 しお こしょう	ぎょうざ 17 赤黄緑 こむぎ だいず ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ しょうが	さばのたつたあげ	みぞれじる	イカのかりんあげ		さば 1び 赤	とりつくね 20 赤	いか 50 赤		しょうが 0.5 緑	だいこん 30 緑	かたくりこ 黄		かたくりこ 黄	たまねぎ 10 緑	あぶら 黄		あぶら 黄	にんじん 5 緑	さとう 黄		しょうゆ	しいたけ 5 緑	あおのり 赤		さけ みりん	ねぎ 5 緑	しょうゆ			かたくりこ 黄	さけ みりん			しお しょうゆ	にぼし			さけ みりん				にぼし			3日(金) <table><tr><td>ごはん</td><td>ブロッコリーとツナのあえもの</td></tr><tr><td>こめ 80 黄</td><td>ブロッコリー 20 緑 キャベツ 20 緑 トマト 10 緑 にんじん 5 緑 ツナ 5 赤</td></tr><tr><td>さごしのしおこうじやき</td><td>さつまあげのみそしる</td></tr><tr><td>さごし 1び 赤</td><td>さつまあげ 15 赤 なす 15 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 4 緑 みそ 赤 にぼし</td></tr><tr><td>しおこうじ 4</td><td></td></tr><tr><td>ごまあぶら 黄</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td></td></tr></table>	ごはん	ブロッコリーとツナのあえもの	こめ 80 黄	ブロッコリー 20 緑 キャベツ 20 緑 トマト 10 緑 にんじん 5 緑 ツナ 5 赤	さごしのしおこうじやき	さつまあげのみそしる	さごし 1び 赤	さつまあげ 15 赤 なす 15 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 4 緑 みそ 赤 にぼし	しおこうじ 4		ごまあぶら 黄		しょうゆ																																																																																	
ごはん	ゆかりおかかあえ	キムチチャーハン	ぎょうざスープ																																																																																																																																																				
こめ 80 黄	キャベツ 40 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 1 赤 ゆかり 1	こめ 60 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 25 赤 キムチ 25 緑 たまねぎ 15 緑 ピーマン 10 緑 あぶら 黄 ごまあぶら 黄 しお こしょう	ぎょうざ 17 赤黄緑 こむぎ だいず ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ しょうが																																																																																																																																																				
さばのたつたあげ	みぞれじる	イカのかりんあげ																																																																																																																																																					
さば 1び 赤	とりつくね 20 赤	いか 50 赤																																																																																																																																																					
しょうが 0.5 緑	だいこん 30 緑	かたくりこ 黄																																																																																																																																																					
かたくりこ 黄	たまねぎ 10 緑	あぶら 黄																																																																																																																																																					
あぶら 黄	にんじん 5 緑	さとう 黄																																																																																																																																																					
しょうゆ	しいたけ 5 緑	あおのり 赤																																																																																																																																																					
さけ みりん	ねぎ 5 緑	しょうゆ																																																																																																																																																					
	かたくりこ 黄	さけ みりん																																																																																																																																																					
	しお しょうゆ	にぼし																																																																																																																																																					
	さけ みりん																																																																																																																																																						
	にぼし																																																																																																																																																						
ごはん	ブロッコリーとツナのあえもの																																																																																																																																																						
こめ 80 黄	ブロッコリー 20 緑 キャベツ 20 緑 トマト 10 緑 にんじん 5 緑 ツナ 5 赤																																																																																																																																																						
さごしのしおこうじやき	さつまあげのみそしる																																																																																																																																																						
さごし 1び 赤	さつまあげ 15 赤 なす 15 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 4 緑 みそ 赤 にぼし																																																																																																																																																						
しおこうじ 4																																																																																																																																																							
ごまあぶら 黄																																																																																																																																																							
しょうゆ																																																																																																																																																							
7月7日は「七夕」です。 季節の節目を祝う行事として行われている五節句のひとつです。 七夕の由来はいくつかあると言われていますが、 大きな笹の葉をかざり、短冊に願い事を書いて 笹の葉にむすびつけますね。 給食では、短冊のように色とりどりの食材を使ったり、 夜空の天の川の星をイメージした献立にし、 お星さまを散りばめました。 どうぞお楽しみに♪ 			6日(月) <table><tr><td>マーボーどんぶり</td><td>シューマイ</td></tr><tr><td>こめ 72 黄</td><td>シューマイ (小2こ、中3こ) 赤黄緑</td></tr><tr><td>むぎ 8 黄</td><td> ぶたにく たまねぎ しょうが にんにく こむぎ ねぎ かたくりこ </td></tr><tr><td>とうふ 20 赤</td><td></td></tr><tr><td>ぶたにく 20 赤</td><td></td></tr><tr><td>しょうが 0.5 緑</td><td></td></tr><tr><td>にんにく 0.5 緑</td><td></td></tr><tr><td>ごまあぶら 黄</td><td></td></tr><tr><td>なす 30 緑</td><td></td></tr><tr><td>だいこん 20 緑</td><td></td></tr><tr><td>たまねぎ 20 緑</td><td></td></tr><tr><td>ピーマン 5 緑</td><td></td></tr><tr><td>チンゲンサイ 15 緑</td><td></td></tr><tr><td>ほししいたけ 1 緑</td><td></td></tr><tr><td>にら 4 緑</td><td></td></tr><tr><td>あかみそ 赤</td><td></td></tr><tr><td>さとう 黄</td><td></td></tr><tr><td>かたくりこ 黄</td><td></td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td></td></tr><tr><td>トウバンジャン</td><td></td></tr><tr><td>とりガラ しょうゆ</td><td></td></tr></table>		マーボーどんぶり	シューマイ	こめ 72 黄	シューマイ (小2こ、中3こ) 赤黄緑	むぎ 8 黄	ぶたにく たまねぎ しょうが にんにく こむぎ ねぎ かたくりこ	とうふ 20 赤		ぶたにく 20 赤		しょうが 0.5 緑		にんにく 0.5 緑		ごまあぶら 黄		なす 30 緑		だいこん 20 緑		たまねぎ 20 緑		ピーマン 5 緑		チンゲンサイ 15 緑		ほししいたけ 1 緑		にら 4 緑		あかみそ 赤		さとう 黄		かたくりこ 黄		トマトケチャップ		トウバンジャン		とりガラ しょうゆ		7日(火) 七夕conだて <table><tr><td>ひやしちゅうか</td><td>ミニトマト</td></tr><tr><td>ちゅうかめん 140 黄</td><td>ミニトマト 2こ 緑</td></tr><tr><td>(ぐ)</td><td></td></tr><tr><td>きゅうり 20 緑</td><td>たなばたデザート</td></tr><tr><td>もやし 25 緑</td><td>きらきらみかんもち 1こ</td></tr><tr><td>きくらげ 0.5 緑</td><td> みかん こむぎ だいず かんてん </td></tr><tr><td>ハム 10 赤</td><td></td></tr><tr><td>きんしたまご 10 赤</td><td></td></tr><tr><td>ごま 2 黄</td><td></td></tr><tr><td>(スープ)</td><td></td></tr><tr><td>ひやしちゅうかスープ 1こ</td><td></td></tr><tr><td>おほしさまコロッケ</td><td></td></tr><tr><td>コロッケ 1こ 赤黄</td><td></td></tr><tr><td> こむぎ とりにく ぶたにく </td><td></td></tr><tr><td>あぶら 黄</td><td></td></tr><tr><td> めんをほぐす用に各クラスに1本、 水をつけています。 </td><td></td></tr></table>		ひやしちゅうか	ミニトマト	ちゅうかめん 140 黄	ミニトマト 2こ 緑	(ぐ)		きゅうり 20 緑	たなばたデザート	もやし 25 緑	きらきらみかんもち 1こ	きくらげ 0.5 緑	みかん こむぎ だいず かんてん	ハム 10 赤		きんしたまご 10 赤		ごま 2 黄		(スープ)		ひやしちゅうかスープ 1こ		おほしさまコロッケ		コロッケ 1こ 赤黄		こむぎ とりにく ぶたにく		あぶら 黄		めんをほぐす用に各クラスに1本、 水をつけています。		8日(水) <table><tr><td>ごはん</td><td>カレーきんぴら</td></tr><tr><td>こめ 80 黄</td><td>ベーコン 15 赤 ごぼう 20 緑 じゃがいも 10 黄 こんにゃく 10 緑 ピーマン 5 緑 いんげん 5 緑 ごま 2 黄 ごまあぶら 黄 さとう 黄 さけ カレーこ しょうゆ みりん</td></tr><tr><td>さわらのこうみやき</td><td>なめこのあかだし</td></tr><tr><td>さわら 1び 赤</td><td>なめこ 10 緑</td></tr><tr><td>しょうが 1 緑</td><td>あぶらあげ 5 赤</td></tr><tr><td>にんにく 1 緑</td><td>たまねぎ 30 緑</td></tr><tr><td>さとう 黄</td><td>とうふ 15 赤</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>わかめ 0.3 赤</td></tr><tr><td>さけ みりん</td><td>ねぎ 5 緑</td></tr><tr><td></td><td>あかみそ 赤</td></tr><tr><td></td><td>にぼし</td></tr></table>	ごはん	カレーきんぴら	こめ 80 黄	ベーコン 15 赤 ごぼう 20 緑 じゃがいも 10 黄 こんにゃく 10 緑 ピーマン 5 緑 いんげん 5 緑 ごま 2 黄 ごまあぶら 黄 さとう 黄 さけ カレーこ しょうゆ みりん	さわらのこうみやき	なめこのあかだし	さわら 1び 赤	なめこ 10 緑	しょうが 1 緑	あぶらあげ 5 赤	にんにく 1 緑	たまねぎ 30 緑	さとう 黄	とうふ 15 赤	しょうゆ	わかめ 0.3 赤	さけ みりん	ねぎ 5 緑		あかみそ 赤		にぼし	9日(木) <table><tr><td>ごはん</td><td>ズッキーニのソテー</td></tr><tr><td>こめ 80 黄</td><td>ベーコン 5 赤 ズッキーニ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 ピーマン 5 緑 エリンギ 5 緑 あぶら 黄 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース さけ こしょう かたくりこ 黄</td></tr><tr><td>いわみポークチャップ</td><td>トマたまスープ</td></tr><tr><td>ぶたにく 45 赤</td><td>トマト 15 緑</td></tr><tr><td>あぶら 黄</td><td>こまつな 10 緑</td></tr><tr><td>たまねぎ 20 緑</td><td>たまねぎ 20 緑</td></tr><tr><td></td><td>えのき 5 緑</td></tr><tr><td></td><td>ねぎ 5 緑</td></tr><tr><td></td><td>たまご 20 赤</td></tr><tr><td></td><td>しお こしょう</td></tr><tr><td></td><td>コンソメ しょうゆ</td></tr></table>	ごはん	ズッキーニのソテー	こめ 80 黄	ベーコン 5 赤 ズッキーニ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 ピーマン 5 緑 エリンギ 5 緑 あぶら 黄 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース さけ こしょう かたくりこ 黄	いわみポークチャップ	トマたまスープ	ぶたにく 45 赤	トマト 15 緑	あぶら 黄	こまつな 10 緑	たまねぎ 20 緑	たまねぎ 20 緑		えのき 5 緑		ねぎ 5 緑		たまご 20 赤		しお こしょう		コンソメ しょうゆ	10日(金) <table><tr><td>ごはん</td><td>かつのりあえ</td></tr><tr><td>こめ 80 黄</td><td>きりぼしだいこん 4 緑 きゅうり 15 緑 かまぼこ 10 赤 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.5 赤 もみのり 0.5 赤 さとう 黄 あぶら 黄 す しお こしょう</td></tr><tr><td>しろみざかなのうめマヨやき</td><td>ゆばのすましじる</td></tr><tr><td>メルルーサ 1び 赤</td><td>ゆば 10 赤</td></tr><tr><td>うめ 3 緑</td><td>かまぼこ 5 赤</td></tr><tr><td>マヨネーズ 黄</td><td>とうふ 15 赤</td></tr><tr><td></td><td>たまねぎ 25 緑</td></tr><tr><td></td><td>こまつな 15 緑</td></tr><tr><td></td><td>わかめ 0.3 赤</td></tr><tr><td></td><td>しお しょうゆ</td></tr><tr><td></td><td>みりん さけ</td></tr><tr><td></td><td>にぼし</td></tr></table>	ごはん	かつのりあえ	こめ 80 黄	きりぼしだいこん 4 緑 きゅうり 15 緑 かまぼこ 10 赤 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.5 赤 もみのり 0.5 赤 さとう 黄 あぶら 黄 す しお こしょう	しろみざかなのうめマヨやき	ゆばのすましじる	メルルーサ 1び 赤	ゆば 10 赤	うめ 3 緑	かまぼこ 5 赤	マヨネーズ 黄	とうふ 15 赤		たまねぎ 25 緑		こまつな 15 緑		わかめ 0.3 赤		しお しょうゆ		みりん さけ		にぼし
マーボーどんぶり	シューマイ																																																																																																																																																						
こめ 72 黄	シューマイ (小2こ、中3こ) 赤黄緑																																																																																																																																																						
むぎ 8 黄	ぶたにく たまねぎ しょうが にんにく こむぎ ねぎ かたくりこ																																																																																																																																																						
とうふ 20 赤																																																																																																																																																							
ぶたにく 20 赤																																																																																																																																																							
しょうが 0.5 緑																																																																																																																																																							
にんにく 0.5 緑																																																																																																																																																							
ごまあぶら 黄																																																																																																																																																							
なす 30 緑																																																																																																																																																							
だいこん 20 緑																																																																																																																																																							
たまねぎ 20 緑																																																																																																																																																							
ピーマン 5 緑																																																																																																																																																							
チンゲンサイ 15 緑																																																																																																																																																							
ほししいたけ 1 緑																																																																																																																																																							
にら 4 緑																																																																																																																																																							
あかみそ 赤																																																																																																																																																							
さとう 黄																																																																																																																																																							
かたくりこ 黄																																																																																																																																																							
トマトケチャップ																																																																																																																																																							
トウバンジャン																																																																																																																																																							
とりガラ しょうゆ																																																																																																																																																							
ひやしちゅうか	ミニトマト																																																																																																																																																						
ちゅうかめん 140 黄	ミニトマト 2こ 緑																																																																																																																																																						
(ぐ)																																																																																																																																																							
きゅうり 20 緑	たなばたデザート																																																																																																																																																						
もやし 25 緑	きらきらみかんもち 1こ																																																																																																																																																						
きくらげ 0.5 緑	みかん こむぎ だいず かんてん																																																																																																																																																						
ハム 10 赤																																																																																																																																																							
きんしたまご 10 赤																																																																																																																																																							
ごま 2 黄																																																																																																																																																							
(スープ)																																																																																																																																																							
ひやしちゅうかスープ 1こ																																																																																																																																																							
おほしさまコロッケ																																																																																																																																																							
コロッケ 1こ 赤黄																																																																																																																																																							
こむぎ とりにく ぶたにく																																																																																																																																																							
あぶら 黄																																																																																																																																																							
めんをほぐす用に各クラスに1本、 水をつけています。																																																																																																																																																							
ごはん	カレーきんぴら																																																																																																																																																						
こめ 80 黄	ベーコン 15 赤 ごぼう 20 緑 じゃがいも 10 黄 こんにゃく 10 緑 ピーマン 5 緑 いんげん 5 緑 ごま 2 黄 ごまあぶら 黄 さとう 黄 さけ カレーこ しょうゆ みりん																																																																																																																																																						
さわらのこうみやき	なめこのあかだし																																																																																																																																																						
さわら 1び 赤	なめこ 10 緑																																																																																																																																																						
しょうが 1 緑	あぶらあげ 5 赤																																																																																																																																																						
にんにく 1 緑	たまねぎ 30 緑																																																																																																																																																						
さとう 黄	とうふ 15 赤																																																																																																																																																						
しょうゆ	わかめ 0.3 赤																																																																																																																																																						
さけ みりん	ねぎ 5 緑																																																																																																																																																						
	あかみそ 赤																																																																																																																																																						
	にぼし																																																																																																																																																						
ごはん	ズッキーニのソテー																																																																																																																																																						
こめ 80 黄	ベーコン 5 赤 ズッキーニ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 ピーマン 5 緑 エリンギ 5 緑 あぶら 黄 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース さけ こしょう かたくりこ 黄																																																																																																																																																						
いわみポークチャップ	トマたまスープ																																																																																																																																																						
ぶたにく 45 赤	トマト 15 緑																																																																																																																																																						
あぶら 黄	こまつな 10 緑																																																																																																																																																						
たまねぎ 20 緑	たまねぎ 20 緑																																																																																																																																																						
	えのき 5 緑																																																																																																																																																						
	ねぎ 5 緑																																																																																																																																																						
	たまご 20 赤																																																																																																																																																						
	しお こしょう																																																																																																																																																						
	コンソメ しょうゆ																																																																																																																																																						
ごはん	かつのりあえ																																																																																																																																																						
こめ 80 黄	きりぼしだいこん 4 緑 きゅうり 15 緑 かまぼこ 10 赤 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.5 赤 もみのり 0.5 赤 さとう 黄 あぶら 黄 す しお こしょう																																																																																																																																																						
しろみざかなのうめマヨやき	ゆばのすましじる																																																																																																																																																						
メルルーサ 1び 赤	ゆば 10 赤																																																																																																																																																						
うめ 3 緑	かまぼこ 5 赤																																																																																																																																																						
マヨネーズ 黄	とうふ 15 赤																																																																																																																																																						
	たまねぎ 25 緑																																																																																																																																																						
	こまつな 15 緑																																																																																																																																																						
	わかめ 0.3 赤																																																																																																																																																						
	しお しょうゆ																																																																																																																																																						
	みりん さけ																																																																																																																																																						
	にぼし																																																																																																																																																						

13日(月)				14日(火) か おなかスッキリ献立 こんだて				15日(水)				16日(木)				17日(金)				
わかめごはん		なめたけなっとう		チーズあげパン		ラタトゥイユ		ごはん		キャベツとひじきのマリネ		ごはん		アーモンドあえ		なつのふるさとカレーライス		フルーツポンチ		
こめ	80 黄	キャベツ	30 緑	コッペパン	1こ 黄	とりにく	20 赤	こめ	80 黄	ひじき	1 赤	こめ	80 黄	キャベツ	22 緑	こめ	80 黄	あきないだんご	25 黄	
わかめ	1 赤	こまつな	20 緑	クラスメイト	5 赤	なす	20 緑			チーズ	5 赤			きゅうり	15 緑			みかん	20 緑	
いわしのうめに		なめこ	5 緑	さとう	黄	じゃがいも	35 黄	とりのからあげ		きゅうり	15 緑	ホキのトマトなんばん		にんじん	5 緑			パイナップル	20 緑	
		なっとう	10 赤	あぶら	黄	たまねぎ	25 緑			キャベツ	15 緑			カリフラワー	15 緑	ぶたにく	40 赤	もも	20 緑	
		なめたけ	5 緑			ピーマン	10 緑			ブロッコリー	15 黄			アーモンド	3 黄	かぼちゃ	10 黄	カクテルゼリー	10	
いわしうめに 1び 赤		しょうゆ		むしどりのごちそうサラダ	ズッキーニ	15 緑	にんにく	0.5 緑	しょうが	0.5 緑	たまねぎ	5 緑	さとう	黄	じゃがいも	30 黄	ナタデココ	6		
まいわし うめ		ぶたじゃがみそしる	ささみ		20 赤	あぶら	黄	こむぎこ	黄	さけ しょうゆ	黄	トマト	10 緑	ピーマン	5 緑	しょうゆ	なす	15 緑	トマト	10 緑
			もやし		15 緑	さとう	黄	かたくりこ	黄	さとう	黄	こむぎこ	黄	えびだんご	20 赤黄	ズッキーニ	20 緑	たまねぎ	20 緑	
			きゅうり	10 緑	トマトケチャップ	黄	あぶら	黄	あぶら	黄	かたくりこ	黄	えびだんご	20 赤黄	ピーマン	10 緑	にんにく	0.5 緑		
		ぶたにく	15 赤	トマト	10 緑	しお こしょう コンソメ	黄	ズッキーニのスープ	さけ しお こしょう		さけ す しょうゆ	黄	タラ えびかたくりこ	にんにく	0.5 緑	あぶら	黄			
		じゃがいも	25 黄	キャベツ	15 緑				ベーコン	5 赤	しお こしょう しろワイン	黄		だいこん	23 緑	ウスターソース				
		たまねぎ	15 緑	コーン	5 緑				キャベツ	20 緑				にんじん	5 緑	トマトケチャップ				
		なす	10 緑	ごま	2 黄			にんじん	5 緑			チンゲンサイ	5 緑	ペーストチャツネ						
		にんじん	5 緑	さとう	黄			たまねぎ	20 緑			たまねぎ	20 緑	バーモントフレーク						
		ねぎ	3 緑	あぶら	黄			ズッキーニ	15 緑			はるさめ	2 黄	しょうゆ						
		みそ	赤	す しお こしょう				えのき	5 緑			わかめ	0.4 赤							
		にぼし						しお こしょう				しお こしょう とりガラ								
								コンソメ しょうゆ												



夏野菜を料理してみませんか？

時間のある夏休みだからこそ、料理にチャレンジしてみませんか？料理のアレンジは無限大！給食をお手本に、自分の料理をレベルアップさせましょう！

(ほうちょうや火をつかう時はお家の人と一しょにやりましょう)

レベル1: たたききゅうり

ざいりょう(4人分)

きゅうり…2本

☆塩こんぶ…ひとつかみ

☆ごま油・ラー油・ごま…お好み量

つくりかた

①きゅうりを洗って、ヘタを落とし、食べやすいサイズに切るか、袋に入れて、棒などでたたく。

②☆の調味料と混ぜ合わせ、冷やしたらかんせい。

レベル2: ひやしトマトサラダ

ざいりょう(4人分)

トマト…2こ

サラダチキン…1ふくら

☆しょうゆ…小さじ1

☆酢…小さじ1～2

☆さとう…小さじ1/3

☆ごま…お好み

☆ごまあぶら…小さじ1～2

つくりかた

①トマトは洗って、ヘタを落とし、食べやすいサイズに切る。

②サラダチキンは、食べやすい大きさにほぐす。

③1と2と☆の調味料を混ぜ合わせ、冷やしたらかんせい。

レベル3: なすのあげびたし

ざいりょう(4人分)

なす…3本

サラダあぶら…大さじ2

☆しょうゆ…大さじ1

☆さとう…大さじ1

☆みりん…小さじ1

☆さけ…小さじ1

☆水…大さじ1

つくりかた

①なすは洗って、乱切りにする。

②フライパンにサラダあぶらをひき、なすを揚げ焼きする。

③☆の調味料を小さいナベで煮立たせる。

④2のなすを3のナベに入れて、粗熱がとれたら、れいぞうこで冷やす。



夏休み



＜栄養三色って？＞

赤: 主に体を作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。

黄: 主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

緑: 主にからだの調子を整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。



きゅうしょく

～給食でみつけたみなさんのがんばり～

1学期も残りわずかとなりました。この1学期、給食時には苦手な食べ物にも挑戦したり、「ひとくち食べてみる！」とがんばる姿をたくさん見ることができ、とてもうれしく思いました。「苦手だから食べられない」と思っていたものも、勇気をだして食べてみると、「意外と食べられた！」という発見があった人もいたのではないのでしょうか。食べられるものが少しずつ増えていくことは、体の成長だけでなく、自身にもつながります。夏休み中もいろいろな食べ物を味わいながら、バランスのよい食事を心がけ、元気いっぱいの毎日を過ごしてくださいね。



給食室



※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	A	B1	B2	C	g
中学 年	7月の平均	620	26.4 ※17.0%	19.6 ※28.4%	320	2.2	170	0.5	0.5	28	2
	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13～20%、脂質は摂取エネルギーの20～30%