

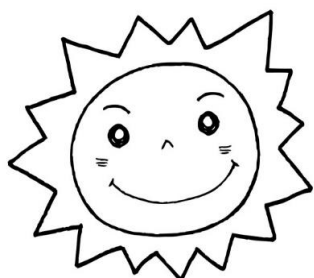
# 令和3年7月給食だより



が学校給食指導目標		食事の環境を整えよう							
食に関する指導目標		暑さに負けない食事をしよう							
日曜	こんだてめい 献立名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるもとになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1木	ナン ぎゅうにゅう	726		ぎゅうにゅう			ナン		
	わふうコロッケ				にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	
	ごぼうサラダ					ごぼう キャベツ きゅうり コーン		かおりごまドレッシング	
	だいたいのキーマカレー		とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく		あぶら カレールー	
2金	ごはん ぎゅうにゅう	633		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ちくわのまっちゃあげ(2・3)		ちくわ			まっちゃ	こむぎこ	あぶら	
	ひじきのいために		あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ コーン えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	とうふとたまふのすましじる		かまぼこ とうふ		ねぎ	なましいたけ	しらたまふ		
がまごおりみかんゼリー						がまごおりみかん ゼリー			
5月	ごはん ぎゅうにゅう	703		ぎゅうにゅう			ごはん		
	はるまき		ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
	チンゲンサイのナムル				チンゲンサイ	はくさい		ごま ごまあぶら	
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とうふ たまご		にんじん	ゴーヤ キャベツ		ごまあぶら	
いちごのレアチーズ			いちごの レアチーズ						
6火	ごはん ぎゅうにゅう	635		ぎゅうにゅう			ごはん		
	しろごまつくね(2・3)		とりにく			たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	ごま あぶら	
	れんこんのきんぴら		かつおぶし	さやいんげん にんじん	れんこん		さとう	ごまあぶら	
のっぺいじる	ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも でんぷん				
7水	ごはん ぎゅうにゅう	652		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ほしがたハンバーグ		とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり コーン	さとう でんぷん じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	ポテトサラダ								
そうめんじる	ほしがたかまぼこ うずらたまご		にんじん	オクラ ほししいたけ	そうめん				
8木	こがたロールパン	614		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		
	ぎゅうにゅう								
	ロングウインナー		ロングウインナー		グリーンアスパラ にんじん	コーン キャベツ		コーンクリームドレッシング	
	グリーンアスパラのサラダ								
やきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ たまねぎ	やきそば				
ピーチミニゼリー						ピーチミニゼリー			
9金	「かみかみ献立」…一口20回以上よくかんで食べましょう。「まごわやさしい献立」…太字の食材は「まごわやさしい」の食材です。								
	ごはん ぎゅうにゅう	649		ぎゅうにゅう			ごはん		
	みそカツ		ぶたにく まめみそ				パンこ こむぎこ こめこ でんぷん さとう		
	かみかみつくだに		しらすぼし かつおぶし	しおこんぶ			さとう	ごま	
ごじる	だいず あぶらあげ こめみそ			ねぎ にんじん	はくさい だいこん なましいたけ	さつまいも			
12月	ごはん ぎゅうにゅう	638		ぎゅうにゅう			ごはん		
	あじフリッター(1・2)		あじ おきあみ	あおさ			こむぎこ こめこ でんぷん さとう	あぶら	
	オクラのごまあえ				オクラ	もやし	さとう	ごま	
	みそけんちんじる		ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく			
れいとうみかん					れいとうみかん				
13火	ごはん ぎゅうにゅう	629		ぎゅうにゅう			ごはん		
	まぐろとだいずの レモンしょうゆに		まぐろ だいず			しょうが レモン	でんぷん さとう	あぶら	
	ごもくしらあえ		しらあえのもと あぶらあげ		にんじん みつば ほうれんそう	こんにゃく			
とうがんじる	とりにく		にんじん チンゲンサイ	とうがん ほししいたけ	でんぷん				

日 曜	こん 献 だて 立 めい 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだを つくるものになる食品		(みどり)おもにからだの 調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーの ものになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ 無機質	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質
14 水	ごはん	701		ぎゅうにゅう				ごはん
	しらすどんのぐ			しらすぼし	あおじそこ			ごま
	きんしたまご		たまご					さとう
	なすみそメンチカツ		ぶたにく まめみそ			たまねぎ なす	さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら
	かすじる		なまあげ こめみそ まめみそ		にんじん	だいこん ごぼう	さといも	
15 木	ひやしちゅうかめん	697		ぎゅうにゅう				ひやしちゅうか めん
	ぎゅうにゅう							
	りっちゃんサラダふう		ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら
	れいめんのぐ		たまご				さとう	
	きんしたまご		ぶたにく とりにく たら			たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	
16 金	レモンヨーグルト		レモンヨーグルト					
	むぎごはん	711		ぎゅうにゅう				むぎごはん
	えだまめコロッケ					えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ	あぶら
	ポイルキャベツ					キャベツ		
	カレースープ		とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ きくらげ	じゃがいも	カレールウ
パイナップルのクレープ						パイナップルの クレープ		

\* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 12回



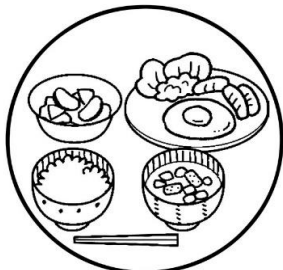
なつ しょくせい かつ みなお  
**夏の食生活を見直して**  
げんき す  
**元気に過ごしましょう!**



まいにちげんき す  
毎日元気に過ごすためのポイント

げんき  
**元気ポイント1**

はやお あさ  
**まずは早起きと朝ごはん**



げんき す  
元気に過ごすためには、はやお あさ  
早起きをして朝  
ごはんを食べることが大切です。また、生  
かっ たいせつ  
活リズムを整えるためにも毎日続けること  
が重要です。まずはこの二つをしっかりと  
まも  
守るようにしましょう。

ねぼう あさ め  
**寝坊をし、朝ごはん抜きでは...**



いちにち おそ せい  
一日のスタートが遅いと、生  
かっ ぐず  
活リズムが崩れるので気を付け  
ましょう。



げんき  
**元気に一日をスタート!**

げんき  
**元気ポイント2**

じょうず すいぶん ほきゅう  
**上手に水分補給をしましょう!**

あせ おお なつば じょうず すいぶん ほきゅう ひつよう れい  
汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷  
ぼう き しつない みず むぎちゃ じゅうぶん いっぽう そとあそ  
房が効いた室内では水や麦茶で十分です。一方、外遊  
びや運動をする時には、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、あせ  
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  
などの工夫が必要です。

げんき  
**元気ポイント3**

かんじやく じかん りょう き  
**間食は時間と量を決めましょう!**

かんじやく た つつ しょくじ た  
間食を食べ続けていると、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  
かん りょう き た お  
間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら  
た つつ  
食べ続けないようにしましょう。