



	月	火	水	木	金
こんだて	3	4	5	6	7
	チリコンカン / フルーツミックス	さかなのこうみソース / きりぼしだいこんのあえもの	ツナサラダ / いっしょこくとうだいす	なすとピーマンのジャージャーどん / もやしナムル	てりやきとうふハンバーグ / ごしよくあえ
	コッパンカット / やさいスープ	むぎごはん / たまねぎのみそしる	しょくパン / かぼちゃのクリームスープ	ごはん / コーンとたまごのスープ	むぎごはん / ふしろうめんじる
(赤)ちゆい	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ホキ みそ わかめ しい	ぎゅうにゅう インゲンまめ ベーコン チーズ ツナ だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ かまぼこ たまご あぶら
(緑)からだ	にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ しめじ パイン もも みかん	ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり	ピーマン にんじん たまねぎ なす しいたけ にんにく しょうが にら もやし チンゲンサイ コーン	おくら にんじん もやし コーン きくらげ ねぎ たまねぎ えのきたけ
(黄)ねつ	パン さとう あぶら じゃがいも カクテルゼリー	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう あぶら こま こまあぶら	パン じゃがいも パター あぶら さとう こくとう	こめ さとう でんぷん あぶら こま こまあぶら	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら こま こまあぶら そうめん
★きゆう	しっかりと手洗いをしていますか？わたしたちは、色々なものを手でさわるので、目には見えないバイ菌やウイルスがついています。給食の前にはせっけんで洗い、手を洗いましょう。	切り干し大根は、大根をうすくきって乾燥させたものです。乾燥させることでうま味やカルシウム、鉄、食物繊維などの栄養が凝縮されています。産地は宮崎県が有名です。	ツナサラダは、子どもたちから人気のサラダです。ドレッシングはすべて手作りしています。材料は(酢、サラダ油、うすくち醤油、白ワイン、三温糖、塩、こしょう)です。お家でもぜひ作ってみてください。	熊本市は全国有数のなすの産地です。今日のなすは、熊本市の飽田地区でとれた長なすです。大きいものでは60~70cmくらいにもなり日本と比べると最大級の大きさです。	七夕とは、天の川にかかった橋を渡り、彦星と織姫が年に一度出会う日です。七夕にはよくそうめんが食べられますが、これは1年間無病息災でいられるという言い伝えもあるそうです。今日の夜は、天の川が見られるといいですね！
	562 24	553 22.6	558 22.6	596 22.8	616 21.2
	10	11	12	13	14
こんだて	レイシのマヨネーズ / ナッツとだいすのりんかけ	おかかあえ / ぶりかけ	ししゃもフライ	もやしのちゅうかあえ / いっしょあじつけのり	いわしのしょうがに / ゆかりあえ
まるパン / うすらたまごりカレースープ	むぎごはん / じゃがぶたキムチ	ミルクパン / ソースやきそば	ごはん / マーボー豆腐	むぎごはん / なつのおっぺ	
(赤)ちゆい	ぎゅうにゅう うすらのたまご ワイン ナー チキンフレイク だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどらふ いかかつお	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ししゃも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ わかめ いっしょあじつけのり	ぎゅうにゅう いわし とうふ とりにく ちくわ かつおこんぶだし
(緑)からだ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ レイシ	にんじん にら たまねぎ キムチ もやし きゅうり	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	にんじん ねぎ たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	しょうが ゆかり キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん とうがん ごぼう しいたけ
(黄)ねつ	パン マカロニ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう カシュー ナッツ アーモンド	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	パン スパゲティ あぶら パンこ	こめ さとう でんぷん あぶら こまあぶら	こめ むぎ でんぷん
★きゆう	アーモンドやカシューナッツなどのナッツ類は、血液をサラサラにする働きがあります。また体の老化を防ぐ「ビタミンE」や腸の働きをよくし便秘を予防する「食物繊維」も多く体にいい食べ物です。	キムチは、白菜などの野菜を塩や唐辛子などの香辛料で漬けたものです。韓国のキムチ作りの習慣と行事は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。	ししゃもは、頭から尻尾まで丸ごと食べることができます。カルシウムとマグネシウムが含まれているので、骨を強くするのに最適な食材です。しっかり食べましょう。	中国の四川省で約150年前に生まれた料理です。現地の物は唐辛子の突き抜けるような辛さと山椒のしびれるような辛さが特徴です。給食では食べやすい味にしています。	夏のっぺには、冬瓜が入っています。漢字で冬の瓜と書きますが旬は夏です。丸ごと涼しいところで保存すると冬まで持つことからこの名前がつけられたと言われています。
	584 25.3	545 20.4	590 25.7	595 25.8	584 23
	17	18	19	20	21
こんだて	さばのソース / くわかめのすのもの	かいそうサラダ / ばんかんゼリー	ピーンズサラダ	終業式	
うみ 海の日	むぎごはん / かきたまじる	ミルクパン / スパゲッティナポリタン	なつやさいカレー		
(赤)ちゆい	ぎゅうにゅう さば くわかめ たまご かまぼこ かつおこんぶだし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト だいす インゲンまめ		
(緑)からだ	しょうが にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ	トマト にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	かぼちゃ トマト ピーマン たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり	しゅうぎょうしき	
(黄)ねつ	こめ むぎ さとう こま じゃがいも でんぷん	パン スパゲティ あぶら さとう こま あぶら ばんかんゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら こま ノンエッグマヨネーズ こまあぶら		
さばなどの青魚には、良質な脂が含まれていて、記憶力をよくしたり生活習慣病を予防する働きがあります。今日のさばはウスターソースで煮込んで魚の臭みをなくしています。	今日は、ゼリーがあります。夏の暑さで食欲がないという人でもゼリーなら食べられるかもしれません。食欲がないときは、まずは、水や牛乳、スープなどの水分を先に飲むと良いと言われています。試してみてください。	今日は、1学期最後の給食です。カレーは、給食の中でも上位の人気があります。今日は、夏限定の特別なカレーです。夏野菜は、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマンが入っています。今が旬で、栄養も豊富です。			
642 26.3	586 22.5	630 20.6			

※献立は都合により変更する場合があります。



冷たくて甘いおやつを取りすぎに注意



夏野菜を食べよう！



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりの良い甘いアイスクリームやジュースを取りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを取りすぎると弱った胃腸に負担をかけたりしてますます夏バテの原因になります。暑い時こそ、栄養バランスの良い食事ですっきり体力をつけて、夏を楽しみましょう。

夏が旬の野菜にはピーマン、トマト、とうもろこし、ズッキーニ、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうりなどがあります。旬の時期は栄養価も高く、価格も安いので積極的に食べましょう。