

7月 こんだてひょう

2024年度

☆ 7月の給食目標 ☆ 暑さに負けない食事をしよう



桜木東小学校

ひょう	しゅしょく	こんだてめい	おもな ざいりょう						エネルギー
			【きいろ】からだをうごかす エネルギーになる	【あか】からだをつくる	【みどり】からだのちょうしをととのえる				
1	月	ハッスルどん おかかあえ とうふとわかめのみそしる	こめ・むぎ・こんやく・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・たまご	にんじん・にら	たまねぎ・しょうが	522	
2	火	ミルクパン ししゃもフライ チキンのマヨサラダ ミネストローネ		パン あぶら		ししゃも		593	
3	水	むぎごはん しおにくじゃが うめあえ こんぶのつくだに	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・こやうどうふ さかなすりみあげ	にんじん	たまねぎ・にんにく	554	
4	木	ごはん いわしのしょうがに そうめんのあえもの すましじる	こめ		いわし		しょうが	581	
5	金	コッペパン かぼちゃのクリームスープ ツナサラダ こくとうビーンズ		パン あぶら				586	
8	月	ぶちまるむぎごはん さばのソースに くきわかめのすのもの かきたまじる	こめ・むぎ さとう		さば		しょうが	629	
9	火	チリコンカン やさいスープ パインかん	パン・さとう じゃがいも	あぶら	だいす・ぶたにく ベーコン	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ	546	
10	水	むぎごはん さかなのこうみソース ごますあえ じゃがいものみそしる	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ホキ	ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	585	
11	木	ごはん マーボーどうふ ナムル	こめ					599	
12	金	ソフトフランスパン ハンバーグのロベールソース トマトサラダ ジュリエンスープ		パン あぶら	ハンバーグ		たまねぎ トマト きゅうり・コーン	539	
ベルサイユ宮殿 (フランス)									
16	火	しょくパン スパゲティナポリタン コーンサラダ マーシャルピズ		パン あぶら	ぶたにく	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	586	
17	水	なすとピーマンのジャージャーどん もやしのちゅうかあえ スーミータン	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・だいす・みそ	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	596	
18	木	なつやさいカレー かいそうサラダ セレクトデザート	こめ・じゃがいも	あぶら・ルウ	ぶたにく	わかめ	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	550	
								17.7	

1日(月) 「ハッスルどん」

わくわく楽しい学校給食
作品展から定番になった献立です。
今年も募集があります。
昨年は、6年生が献立の部で
入選、書道の部で最優秀賞を
獲得しました。
今年も、チャレンジしてみま
しょう!!

4日(木) 「そうめんのあえもの」

7月7日は七夕です。
織姫と彦星が天の川を渡って
七夕の夜にだけ会えると言われる
白です。この日は天の川に見立てた
「そうめん」が食べられます。
もともとは、中国で細い麺
を食べ健康を祈ったことから
日本では「そうめん」を
食べるようになりました。

12日(金) 城めぐり・味めぐり

ベルサイユ宮殿 (フランス)
今年には日本各地の城めぐりを
していますが、7月は番外編
夏のオリンピックの開催地の
フランスのお城、「ベルサイユ宮殿」
に注目です。

18日(木) 久しぶりのセレクト給食

夏の旬の果物のゼリー対決。
どちらを選んだか覚えてますか?
パイナップル vs もも

※ 料理名の同じ行に使われている食材を記入しています。エネルギー、たんぱく質量は、3・4年生の量です。
※ 行事や食材調達の都合により、献立が変更する場合があります。

かならず、朝ごはんを食べよう!!

～ 大人とは違う!! 成長期の子どもたち!! ～

大人が大丈夫でも、成長期の子どもの朝ごはんの欠食は、成長と、学習面に影響が出ます。
どんな朝ごはんが良いのか、裏面「く・ねる・あそぶ」もご覧ください。

朝ごはんの働き

- 1 体温を上げる
- 2 脳のエネルギー源を供給する
→ 集中力アップ!!
- 3 生活のリズムを整える
- 4 睡眠の質を上げる

オススメ!

みそ汁などの汁物!!

臭だくさんの汁物は体を自覚めさせるだけでなく、水分と適度に塩分を呑み、ミネラルを補給でき特に、夏は熱中症の予防になります。

牛乳パックが変わります!

牛乳メーカーより、9月より牛乳パックの形状の変更のお知らせがありました。環境に配慮した取り組みの一環で「ストローレス容器」に変わります。ストローが必要な場合は、準備がございますので、まずは、担任の先生にご相談ください。

二学期は開け方の練習から始めよう!