7月こんだてよていひょう

7月給食目標：暑さに負けない食事をしよう。

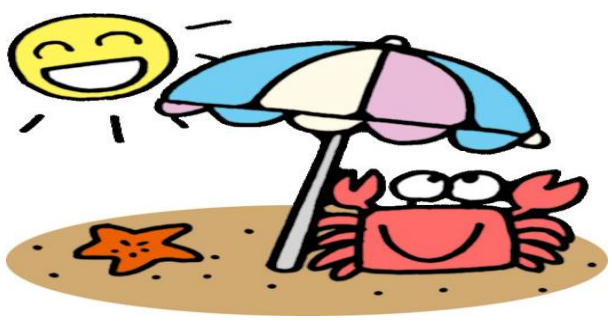
銭塘・中緑小学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	使用する食品名						
					(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	
1	火	牛乳		**マーボーどうふ**	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら	
				もやしのナムル			にら	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら	
				ごはんのとも		ごはんのとも					4日は**「暑さに負けない食事」**のメニューです。「香辛料」などの香りのあるものは食欲をアップしてくれる働きがあります。食欲がない時はカレー粉やハーブ、にんにく、ニラなど香りのあるもので、食欲をアップしましょう。
2	水	牛乳		**セルフドッグ（チリコンカン）**	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう		
				やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		
				フルーツミックス				パイン・おうとう・みかん	カクテルゼリー		
3	木	牛乳		**てりやきハンバーグ**	ハンバーグ				さとう・でんぷん		
				ごまずあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら	
				かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		
4	金	牛乳		**ししゃもフライ**		ししゃも			パンこ	あぶら	
				チキンのマヨサラダ	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
				カレースープ	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	マカロニ・じゃがいも		
7	月	牛乳		**さかなのこうみソース**	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	こむぎこ　でんぷん・さとう	あぶら	7日は**七夕**です。織姫と彦星が年に一度会える日だと言われています。元々は中国のお話で、**細い麺**を食べて健康を祈る風習があります。日本でも**七夕**に**そうめん**を食べる習慣が根付きました。
				そうめんのあえもの			おくら・にんじん	もやし・コーン	そうめん・さとう	ごま・ごまあぶら	
				わかめじる	とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	わかめ・こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ			
8	火	牛乳		**じゃがぶたキムチ**	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん・にら	たまねぎ・キムチ	じゃがいも・こんにゃく・さとう		
				きりぼしだいこんのあえもの			にんじん	キャベツ・きゅうり・きりぼしだいこん		ごま・ごまあぶら	
				のりのつくだに		のりつくだに					
9	水	牛乳		**レバーとポテトのナッツあえ**	とりレバー		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら・カシューナッツ	
				はるさめスープ	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが	はるさめ	ごまあぶら	
				おうとうかん				おうとう			
10	木	牛乳		**いわしのしょうがに**	いわし			しょうが			
				うめあえ		しらすぼし		キャベツ・きゅうり・うめぼし			
				にらたまじる	とうふ・たまご・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		
11	金	牛乳		味めぐり：中国、四国、瀬戸内地方 **ひるぜんやきそば**	とりにく・ちくわ・こなかつお・みそ	あおのり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・りんごピューレ・しょうが・にんにく	スパゲッティ・さとう	ごま	7月の**味めぐり**の日です。中国、四国、瀬戸内地方は雨が少なく晴れの日が多い暖かい地域です。100年フードの**ひるぜん焼きそば**は、岡山県が発祥の地です。濃厚な味噌だれで味付けた焼きそばで、高原キャベツと鶏肉使っているのが特徴です。瀬戸内の特産品でもあるレモン果汁、しらす、オリーブオイルを使ってさっぱりサラダも作ります。16日は**セレクトデザート**です。自分たちで選びました。**一学期最後の給食は夏野菜カレー**です。トマトやピーマン、なすかぼちゃなどの夏野菜を使います。
				レモンふうみのさっぱりサラダ		しらすぼし		もやし・きゅうり・コーン・レモン	さとう	あぶら	
				マーシャルビンズ						マーシャルビンズ	
14	月	牛乳		**ハッスルどん**	ぶたにく・たまご		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが	こめ・こんにゃく・さとう・でんぷん		
				ゆかりあえ			ゆかり	もやし・キャベツ			
				とうがんのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ（だし）	にんじん	とうがん・えのきたけ			
15	火	牛乳		**さばのソースに**	さば			しょうが	さとう		
				くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
				すましじる	とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
16	水	牛乳		**スパゲティナポリタン**	ぶたにく・ハム		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ		
				ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう		
				セレクトデザート		ヨーグルト			レモンゼリー		
17	木	牛乳		**なつやさいカレー**	ぶたにく	ヨーグルト	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	こめ・むぎ・じゃがいも		
				かいそうサラダ		かいそうめん・わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	

※　都合により、献立が変更する場合があります。

もうすぐ夏休み！

一学期の給食も7月17日で終わり、待ちまった夏休みがやって来ます。
今年の夏もきびしい暑さが予想されます。熱中症や夏バテを防ぐには食生活が重要です。
冷たいもののとり過ぎに気をつけて、こまめに水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、
元気に夏休みを過ごしてください。

保護者の皆様、給食エプロンの洗濯お世話になりました。２学期は９月1日から給食が始まります。

一学期同様マスクなどの準備をお願いいたします。