

7月給食だより

キラキラとした太陽と真っ白な入道雲で夏が来た！と思える7月になりました。フールや七夕などの楽しい行事もあり、子供たちは、汗をいっぱいかきながら遊びに夢中になっていると思います。が、熱中症が怖い時期でもあります。ご家庭でも水分補給を忘れずに、元気に過ごしていただきたいと思います。



お誕生会メニュー

7月5日（火）

- * ちらしずし
- * カレー風味チキン
- * タコさんウインナー
- * サラダそうめん
- * 星のすまし汁
- * フルーツ



食育の日 ～夏野菜を美味しく食べよう～ 7月19日

＜ 夏野菜のみそ炒め ＞ 7月19日

夏野菜・・・南瓜、トマト、ナス、冬瓜、胡瓜、とうもろこし、にんにく、枝豆、インゲン、オクラ、ピーマンなどがあります。今月の給食にもたくさん使われています。

～今回のメニュー～

ナス・・・体を冷やす作用があり熱中症予防に役立ちます。
ピーマン、カラーピーマン・・・ビタミンAやビタミンCが夏バテを
防ぎ、疲労回復の効果があります。

行事食 ～七夕～ 7月7日

＜ 天の川ゼリー ＞ 7月7日

7月7日は1年に1度、七夕の夜におりひめとひこぼしが天の川を渡って会える日です。また、願いを叶えてもらえるように短冊にお願いごとを書いて笹の葉に飾ったりします。

＜美味しいレシピ＞

～天の川ゼリー～



【材料 1人分】

【作り方】

アガー・・・3g ①アガーと砂糖をはかり混ぜ合わせる。

砂糖・・・6g ②水を温め、①を溶かす。

水・・・70g ③型にフルーツを入れ、②を流し込み

パイン缶・・・20g 固まるまで冷蔵庫で冷やす。

※パインは星型のものを使用したり
星形に切り抜くと良いです。

＜こだわりの食材＞

からだにやさしい「キャノラ油」、瀬戸の海水を伝統の製法により、まろやかな味に仕上げた「瀬戸のほんじお」を使用しております。



日曜	副食	3時のおやつ	主食	10時のおやつ
1 金	鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ チンゲン菜のみそ汁	牛乳 野菜ケーキ	ごはん	牛乳 果物
2 土	八宝菜丼 コーンスープ 果物	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 お菓子
4 月	コロケ しらす干し和え 春雨スープ	牛乳 ブルーベリーマフィン	ごはん	牛乳 コーンフレーク
5 火	お誕生会メニュー	牛乳 チーズ クッキー		牛乳 果物
6 水	いりどり 小松菜のみそ汁 きやべきやべサラダ	牛乳 野菜たっぷり塩焼きそば	ごはん	ヨーグルト
7 木	魚の南蛮 なすのみそ汁 かぼちゃの煮物	牛乳 天の川ゼリー	ごはん	牛乳 せんべい
8 金	ハンバーグ 人参の甘煮 星の子スープ	アイスクリーム ウエハース	ごはん	牛乳 果物
9 土	魚の味噌マヨネーズ焼き 豆腐のみそ汁 ほうれん草のごま和え	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 お菓子
11 月	鶏肉の唐揚げ 南瓜の味噌汁 オクラのおかか和え	牛乳 ボンデケーション	ごはん	牛乳 ビスコ
12 火	焼きビーフン 果物 ニラ入りかきたま汁	牛乳 果物 クラッカー	ごはん	牛乳 果物
13 水	ハヤシライス 果物 胡瓜のツナマヨ和え	牛乳 ごまかりんとう	ごはん	ヨーグルト
14 木	大豆と魚の揚げ煮 トマトの甘酢づけ 青菜のみそ汁	牛乳 ゆで枝豆 せんべい	ごはん	牛乳 ウエハース
15 金	マーボー豆腐 えびスープ ハムともやしの中華和え	牛乳 ホワイトボンチ	ごはん	牛乳 果物
16 土	サラダうどん 果物 オニオンスープ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 お菓子
19 火	夏野菜のみそ炒め お麩のすまし汁 キャベツのゆかり和え	牛乳 チーズ ビスケット	ごはん	牛乳 卵ボーロ
20 水	枝豆のすり身揚げ もやしの味噌汁 干切大根の炒め煮	牛乳 ババロア	ごはん	ヨーグルト
21 木	豆腐じゃが ほうれん草の味噌汁 胡瓜とりんごのサラダ	牛乳 果物 せんべい	ごはん	牛乳 ウエハース
22 金	魚のカレームニエル 野菜サラダ 卵スープ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ごはん	牛乳 果物
23 土	親子丼 果物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 お菓子
25 月	鶏肉の照り焼き えのきのスープ 卵マカロニサラダ	牛乳 お麩スナック	ごはん	牛乳 コーンフレーク
26 火	白身魚のフライ 白菜の味噌汁 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 果物 クッキー	ごはん	牛乳 果物
27 水	枝豆とトマトのカレー キャベツのサラダ 果物	牛乳 ツナチーズトースト	ごはん	ヨーグルト
28 木	魚の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁	牛乳 果物 せんべい	ごはん	牛乳 ビスコ
29 金	メンチカツ 大根のみそ汁 マセドアンサラダ	牛乳 キャロットパンケーキ	ごはん	牛乳 果物
30 土	冷やしそうめん もやしじゃこ炒め	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 お菓子