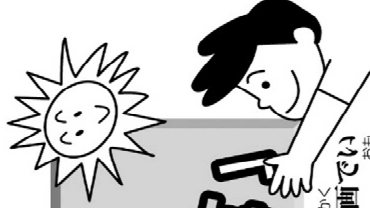




7月分予定献立表



こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて		
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん				おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのしょうしを ととのえるものになるしょくひん
3	月	なつやさいの カレーライス			かいそうサラダ (かんきつドレッシング) きらきらぼしポンチ	ぶたローズ ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ あぶら じゃがいも しろごま クラッシュゼリー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん なす あかピーマン きピーマン トマト キャベツ ナタデココ パイナップル レモン	17 642		7日(金)七夕 七夕は、年に一度「織姫」と「彦星」 が天の川を渡って出会うことができ る日と言われています。給食では 「七夕汁」を出します。汁の中に入っ ているそうめんは天の川と織姫の織 る絹糸を、オクラとかまぼこは星をイ メージしています。
4	火	こめこ うずまきパン			コーンポタージュ めかじきのトマトソース くろまめサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム めかじき チーズ くろまめ	こめこパン こむぎこ バター オリーブあぶら さとうドレッシング	コーン たまねぎ パセリ にんにく トマト キャベツ にんじん	26.5 632		
5	水	ごはん			だいこんとえのきのすましじる めばるのてりやき ぎゅうにくのみそいため	ぎゅうにゅう かつおぶし めばる ぎゅうもも あかみそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	だいこん にんじん えのきたけ みつば しょうが にんにく ねぎ キャベツ にはら	27.2 557		
6	木	シュガークッペ			ミネストローネ(ズッキーニ入り) カップオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく クリーム	シュガークッペパン じゃがいも シェルマカロニ バター ドレッシング	にんにくズッキーニ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ マッシュルーム ごぼう きゅうり	24.4 640	オムレツのたべのこしは しょつかんに、カップはしか くいフライヤーにもどしま す。	部「星型・ハート形きゅうり」が、福生 市内の農家さんから納品 される予定です。
七夕(たなばた)											
7	金	ごはん			たなばたじる とりのからあげねぎだれがけ じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	ぎゅうにゅう たまご ちりしらかまぼこ ちりこ ちりめん	こめ あぶら そうめん でんぷん さとう ごまあぶら	ねぎ オクラ しょうが だいこん きゅうり みずな	29.2 642		12日(水) 静岡県の郷土料理 国清汁とは、伊豆の国市の奈古谷 にある国清寺で生まれた精進料理で す。もともとは、道場で人々に料理を 出したときに残るにんじんや大根、ご ぼうといった野菜の頭や皮の部分 を、「もったいない」と油で炒めて具だ くさんの汁として食べたものでした。 具材は「けんちん汁」と似ています が、味噌で味付け するところが異なります。
10	月	ごはん			しせんふうマーボーどうふ もやしのナムル (ちゅうかドレッシング) すいか	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく はちょうみそ あかみそ テンメンジャン	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん しろごまドレッシング	にんにくしょうが ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ すいか	31.3 660	すいかのたべのこしは、し かくいフライヤーにもどしま す。	
11	火	ほうれんそう しょくパン			なつやさいのスープ とりにくのカレーやき ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ほうれんそうパン じゃがいも オリーブあぶら	にんにくズッキーニ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト とうもろこし	25.4 518	とうもろこしのたべのこし は、しかくいフライヤーにも どします。	
静岡県(しずおかけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
12	水	かりかりうめ ごはん			こくしょうじる かつおのあまずだれがけ きのこわかめのサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ しろみそ かつお わかめ	こめ あぶら こめこ でんぷん さとう ドレッシング	うめ だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが キャベツ ぶなしめじ きゅうり	28.6 609		
13	木	スパゲティ ミートソース			ジャーマンポテト すいか かためきチーズ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ バター さとう じゃがいも あぶら	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ すいか	25.9 571	すいかのたべのこしは、し かくいフライヤーにもどしま す。	14日(金) 土用丑の日 30日は、土用の丑の日です。この 日には、昔からうなぎの蒲焼きを食 べる風習があります。給食では14日 に、うなぎの蒲焼きをイメージしたさ んまの蒲焼きを出します。
土用(どよう)の丑(うし)											
14	金	わかめごはん			だいこんとあぶらあげのみそしる さんまのかばやき チンゲンサイサラダ (わふうドレッシング)	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しるみそ さんま	こめ あぶら しろごま さとう でんぷん ドレッシング	だいこん にんじん えのきたけ しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ	24.5 606		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度7月分の給食費の口座引き落としは、7月31日(月)です。納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 610 キロカロリー	たんぱく質 26 グラム			



# キャッチフレーズは

# 「夏休みの食事」

**な** なんでも食べて  
夏バテ知らず

赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。



もうすぐ夏休み！皆さん、海へ山へと楽しい計画でいっぱいでしょうね！暑い夏を元気に過ごし、すてきな思い出をたくさんつくってくださいね！  
そのためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切ですよ！！

**つ** 冷たいものは  
ほどほどに

冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。



**し** 室内よりも  
外で運動

室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。



**や** 夜食に気を  
つけよう

夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。



**の** 飲むなら  
麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。



**く** 薬を飲むより  
食べ物を

栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。



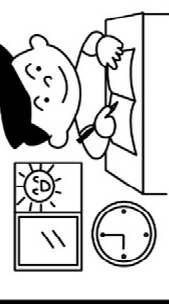
**す** 好き嫌いを  
なくそう

親子のふれあいが多い時なので、好き嫌いをなおす機会です。



**み** 三日坊主に  
注意

早寝・早起き・朝ごはんのリズムが大切です。



**じ** 時間を決めて  
1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れます。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。



な → つ → や → す → み → の → し → よ → く → じ