



# 7月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

7月給食目標 よくかんで食べよう

「」がついている料理はよくかんで食べましょう。  
 「」がついている料理は歯や骨を丈夫にするカルシウムがたくさん入った料理です。

一口30回かむと  
 体に良いと言われてます。  
 よくかんで食べようね!



3	ヨーグルト りゅうにゅう キヤベツのひじきあえ まつかぜやき ごはん なめこのみそしる	4	りゅうにゅう コールスローサラダ ツナとチーズのオムレツ げんえんパンいちごジャム ほたてチャウダー	5	だいこんとあつあげのもの オレンジ りゅうにゅう さばのしおやき ごはん なすのみそしる	6	りゅうにゅう れんこんきんぴら パーベキューチキン(小2こ 中高2こ) ミートマト(2こ) ごはん モロヘイヤとたまごのスープ	7	りゅうにゅう ほしのコロケ(小2こ 中高2こ) きゅうりのうめあえ りゅうにゅう たなばたゼリー ちらしずし たなばたそうめんじる
<p>ひじきには、「カルシウム」が多く含まれています。骨を丈夫にする働きがあり、成長期の皆さんにはとても大切な食品です。</p>		<p>コールスローとは、フランス語で「千切り」という意味です。切り方を観察してみてください。</p>		<p>食事をするときには、お皿を持って、背筋を伸ばして食べましょう。</p>		<p>モロヘイヤは アラビア語で「王様の野菜」と言われ、とても栄養価が高い野菜です。夏の疲れを取ってくれる働きがあります。</p>			
10	りゅうにゅう ほうれんそうと りゅうにゅう しらすのおひたし りゅうにゅう れいとうみかん だいこんとこまつなのみそしる しおぶたどん	11	りゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ りゅうにゅう てづくりハンバーグ ココアパン ABCスープ	12	りゅうにゅう れいとうパン りゅうにゅう ゴーヤチャンプルー シイラフライ ごはん もずくスープ	13	りゅうにゅう フルーツあんじん じゃーじゃーめん(めん・にくみそ・やさい) おくらのスープ	14	パナナ りゅうにゅう じゃがいものそぼろに いわしのうめに どうもろこしごはん スッキーニととりにくのスープ
<p>しらすは、かたくちいわしの赤ちゃんです。皆さんの骨や歯を丈夫にします。</p>		<p>ハンバーグは一つ一つ調理員さんが心を込めて作りました。よく味わって食べてください。</p>		<p>【沖縄を味わおう】            沖縄の食材「シイラ、ゴーヤ、もずく、パイナップル」です。ゴーヤは疲労回復の働きがあります。</p>		<p>人気メニューの「じゃーじゃーめん」です。ひき肉や野菜、麺と混ぜながら食べましょう。</p>			
17	<p>うみの日</p>		18	りゅうにゅう はるさめサラダ なすいりマーボーどうふ ごはん みそワタンスープ	19	りゅうにゅう だいずのごもくに すいか りゅうにゅう あかうおのてりやき ごはん わかめのみそしる	20	りゅうにゅう プリンかいちごゼリー りゅうにゅう ガミガミかいそうサラダ なつやさいカレー	
			<p>夏野菜たっぷり献立です。体を冷やし、暑さに負けそうなときや体のほてりやのぼせがあるときに食べると効果的と言われてます。</p>		<p>生活のリズムを整えるには、朝決まった時間に起きること、朝御飯を食べることです。頭と体が目覚めます。</p>		<p>【11サーブ給食】            どちらのデザートを選びましたか？残さず食べて、元気に夏休みを過ごしてくださいね。</p>		



七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

