



# 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」

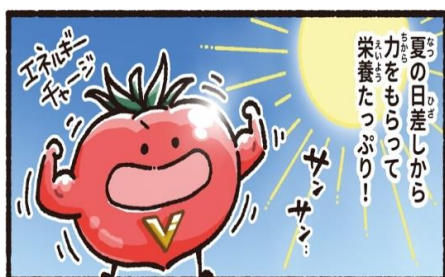
一口30回かむと  
体に良いとされています。  
よくかんで食べようね！



「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。」

<p>1</p> <p>オレンジ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきのいりに さけのみそ マヨネーズやき</p> <p>ごはん モロヘイヤのみそしる</p>	<p>2</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>コールスローサラダ カラフルオムレツ</p> <p>ココアパン クラムチャウダー</p>	<p>3</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツのいために おろしぼんずのハンバーグ</p> <p>ごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>4</p> <p>バナナ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>きゅうりのちゅうかあえ チンジャオロース</p> <p>ごはん トマトとたまごのスープ</p>	<p>5</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たなばたソーダゼリー わかめとツナのサラダ</p> <p>そばろちらしずし たなばたそうめんじる</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>	<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>暑い夏らしく、さっぱり味のぼんずソースをハンバーグに掛けました。夏バテしないようしっかり食べましょう。</p>	<p>夏野菜たっぷり献立です。体を冷やし、暑さに負けそうなきや体の火照りやのぼせがあるときに食べると効果的と言われています。</p>	<p>【七夕献立】 7月7日は、七夕です。今日の給食に四つの「まし」が隠れています。見つけられるかな？</p>
<p>8</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ユーリンチー(小1こ 中高2こ) きんぴらごぼう</p> <p>とうもろこしごはん キャベツとあぶらあげのみそしる</p>	<p>9</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきサラダ さわらのパンこやき</p> <p>しよくパン オレンジマーメイド なつやさいスープ</p>	<p>10</p> <p>すいか</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にくじゃが いわしのうめ</p> <p>ごはん わかめのみそしる</p>	<p>11</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かみかみかいそうサラダ</p> <p>ちゅうかはん とりにくだんごのちゅうかスープ</p>	<p>12</p> <p>パイナップル</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ゴーヤチャンプルー マヒマヒフライ</p> <p>ごはん もずくスープ</p>
<p>【かみかみ献立】 よくかんで食べると、肥満予防になります。一口30回かむと良いと言われています。</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>骨ごと食べられるいわしは、カルシウムが豊富です。皆さんの歯を丈夫にします。</p>	<p>中華飯は、ご飯の上にあんかけの肉野菜いためを乗せた料理です。日本のどんぶり料理の一つです。</p>	<p>【沖縄をあじわおう】 沖縄の郷土料理「ゴーヤチャンプルー」です。ゴーヤは夏バテ防止に効果があると言われています。</p>
<p>15</p> <p>海の日</p>	<p>16</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト さつまいもとかぼちゃのサラダ</p> <p>スパゲティナポリタン ジュリアンスープ</p> <p>毎日朝御飯を食べていますか？もうすぐ夏休みになります。休み中でも、しっかり朝ごはんを食べましょう。</p>	<p>17</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>うのはなのいりに あじフライ</p> <p>ごはん なすのみそしる</p> <p>「なす」は夏に取れる野菜で「夏の実」から「なす」と呼ばれるようになったと言われます。</p>	<p>18</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>きゅうりのうめあえ あつあげのみそいため</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>冷凍みかんは去年収穫されたものを冷凍にしました。熊本産です。ひんやりしておいしいですよ。</p>	<p>19</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうにゅうプリン か いちごゼリー</p> <p>なつやさいカレー ツナマヨサラダ</p> <p>【リザーブ給食】 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>

## なつやさい さんじょう 夏野菜レンジャー参上



なつやさい 夏野菜をたくさん食べて 暑さに負けず元気にすごしましょう！