

月

火

水

木

金

7月分給食の申込み

6月20日(火)まで

※ 7日前(土日祝除く)の午後1時まで
変更が可能です。

給食費の引落日

(6月の引落しはありません)

夏が旬の食べ物を食べましょう

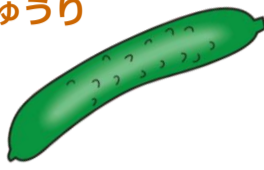
夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。

トマト



1年中出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり



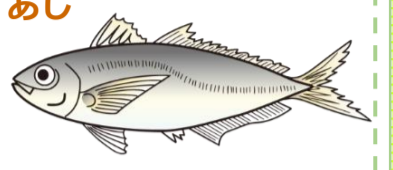
水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物などで食べられます。

ピーマン



ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

あじ



あじの語源は「味が良いから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。

3



ごはん
さばの香味焼き 青のりポテト
豚キムチ炒め
ブロッコリーのレモン酢和え
キャベツのみそ汁
牛乳

4



ターメリックライス
夏野菜のひき肉カレー
ジャーマンポテト
コールスローサラダ
冷凍みかん
牛乳

5



わかめごはん
あじの南蛮漬
冬瓜のそぼろ煮
マカロニサラダ
鎌倉海藻ポーク
を使います
豚汁
牛乳

6



ごはん
酢豚
中華風春雨サラダ
プラム
もずくスープ
牛乳

7



七夕献立です★
五目ずし
かじきの竜田揚げ
筑前煮
華風和え
七夕汁
牛乳

10



ごはん
カレー肉じゃが
わかめのサラダ
肉団子の黒酢あん
小松菜のみそ汁
牛乳

11



コーンライス
鶏肉のプロヴァンサルソースがけ
和風ペンネ
生姜ドレッシングサラダ
マセドアンスープ
牛乳

12



ごはん
たらのだ甘酢あんかけ
豚しゃぶサラダ
ゆで枝豆
冬瓜のみそ汁
牛乳

13



ソフトフランスパン
ブルーベリージャム
チキンフリカッセ
ラタトゥイユ
大豆の揚げ煮
ジュリアンスープ 牛乳

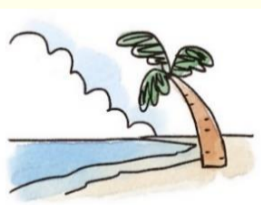
14



ごはん
八宝菜
いわしのから揚げ
きゅうりのオイル漬け
豆腐のすまし汁
はっこう乳

17

海の日



18



ごはん
鶏肉のレモンソースがけ
茎わかめのきんぴら
かぼちゃのサラダ
チンゲン菜のスープ
牛乳

19



ごはん
白身魚のカレーあんかけ
切干し大根のサラダ
五目豆
じゃがいものみそ汁
牛乳

20



ジャージャーめん
和風チャプチェ
揚げ出しなす
ひじきのスープ
牛乳



食物アレルギー対応食

ターメリックライス(→バター抜き)

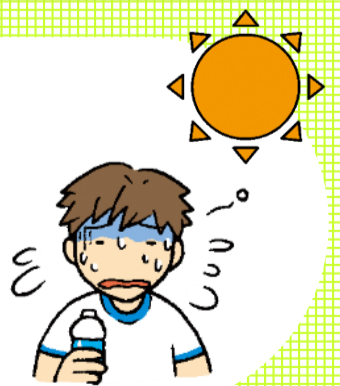
4

ソフトフランスパン・ブルーベリージャム(→ごはん)
チキンフリカッセ(スキムミルク・生クリーム→豆乳)

13

夏バテしていませんか？

暑さが厳しいこの季節、夏バテにならないように気をつけましょう。夏バテになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。



カレンダーマークについて

…食物アレルギー対応食を提供する日です。

食物アレルギーに関する情報を表示しています。※飲用乳は除く

- 卵 乳 小麦 そば えび かに 落花生 アーモンド
- いか オレンジ キウイフルーツ 牛肉 さけ さば ゼラチン
- 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 もも やまいも りんご ごま

給食予約システムはQRコードからアクセスできます

