

月

火

水

木

金

7月分給食の申込み

6月1日(土)~

20日(木)午後1時

※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)

夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜は、実を食べる野菜が多いのが特徴です。太陽の恵みをいっぱい浴びて栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



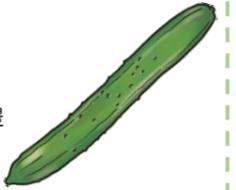
なす

油との相性抜群。体を冷やす効果があり、体にこもった熱を下げてくれる。



きゅうり

90%が水分でカリウムが豊富。水分補給やむくみの解消に効果的。



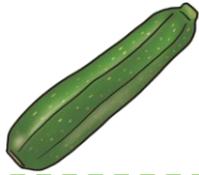
ピーマン

ビタミンCがたっぷり。完熟した赤ピーマンもあるよ。



ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。



とうがん

夏にとれて冬までもつことから「冬瓜」という名前に。



1

ごはん
さばの香味焼き うま塩キャベツ
切干し大根の炒め煮
マカロニサラダ
玉ねぎのみそ汁
牛乳



2

ごはん
酢豚
中華風春雨サラダ
こぶきいも
ひじきのスープ
牛乳



3

ごはん
さわらのカレーあんかけ
茎わかめのきんぴら
かぼちゃのサラダ
キャベツのみそ汁
はっこう乳



4

サンドパン
ポークビーンズ
生姜ドレッシングサラダ
高野豆腐のから揚げ
チンゲン菜のスープ
牛乳

パンにはさんでもおいしいよ!



5

五目ずし
鶏肉の竜田揚げ
冬瓜のそぼろ煮
ポテトサラダ
七夕汁
牛乳

七夕献立です★



8

ごはん
八宝菜
鶏肉のレモン煮
五目豆
もやしのみそ汁
牛乳



9

ごはん
たらのだ甘酢あんかけ
豚しゃぶサラダ
ゆで枝豆
じゃがいものみそ汁
牛乳



10

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
フルーツ杏仁
ジュリアンスープ
牛乳

夏野菜がたっぷり!



11

わかめごはん
あじの南蛮漬け
筑前煮
磯香和え
豚汁
牛乳



12

ごはん
豚キムチ炒め
いかの天ぷら
きゅうりのオイル漬け
春雨スープ
牛乳



15

海の日



16

コーンライス
チキンフリカッセ
ラタトゥイユ
ブロッコリーのサラダ
冷凍みかん
牛乳



17

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
冬瓜のみそ汁
牛乳



18

ジャージャーめん
野菜ソテー
揚げ出しなす
豆腐スープ
牛乳

肉みそとめんをからめて食べよう



19

ごはん
かじきのソテーレモン醤油
和風パンネ ブロッコリー
ひじきのサラダ
ミネストローネスープ
牛乳

食物アレルギー対応食

サンドパン (→ごはん) 4

ターメリックライス (→バター抜き) 10

いかの天ぷら (天ぷら粉→小麦粉) 12

チキンフリカッセ (スキムミルク・生クリーム→豆乳) 16

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意!



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよいアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

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

