

7月 給食だより



そくそくと畑やプランターからの収穫がはじまりました。きゅうりや自生しているいちごなど、その日にとれた新鮮なものをそのまま食べてみたり、いちごをジャムにして食べてみたり収穫を満喫しているようです。

これからトマトやスイカなどの夏ならではの食材も生長を待ちながら収穫の時を待ちます。

収穫の喜びを味わったり、様々な食材に触れたりすることで少しでも食べ物に興味を持ってもらいたいと思っています。

家庭でも買い物や料理など、一緒に食事の支度をするのも食育になります。



夏の水分補給

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちになります。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため疲労感が増し、食欲が低下します。

子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やしすぎには注意しましょう。



| げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび | どようび |
|--|--|--|--|---|--|
| 1 ぼだっこ焼き ナムル風煮びたし 卵入りサラスパ くだもの すまし汁 牛乳 | 2 マーボーたまご はんぺんチーズフライ ブロッコリーサラダ くだもの スープ 牛乳 | 3 さばの香味焼き カレー肉じゃが ゆで野菜 くだもの みそ汁 牛乳 | 4 豚生姜焼き きざみ野菜 マカロニナポリタン くだもの スープ 牛乳 | 5 たなはた行事食 七夕そうめん(※) 星のコロッケ ほうれん草のツナ和え くだもの 牛乳 | 6 鶏の西京味噌つけ焼き ジャーマンポテト キャベツのなめだけ和え くだもの すまし汁 牛乳 |
| 7 青りんごゼリー | 8 ペアシュークリーム | 9 ミニメロンパン | 10 麩のラスク | 11 星のおやつ | 12 ミニ今川焼 |
| 13 さんまのオレンジ煮 卵とウィンナーのソテー ゆで野菜 くだもの スープ 牛乳 | 14 親子煮 ホタテ風味フライ 三色野菜ナムル くだもの みそ汁 牛乳 | 15 フィッシュティッカ ちくわとピーマンの炒め物 オクラ納豆ねばねば和え くだもの すまし汁 牛乳 | 16 ソース焼きそば(※) ふくら肉団子 スティック野菜 くだもの スープ 牛乳 | 17 さけチーズフライ じゃが芋そぼろ炒め 塩ゆでスナップえんどう くだもの みそ汁 牛乳 | 18 ざる中華 焼きむつき餃子 オクラのおかか和え くだもの みそ汁 牛乳 |
| 19 いちごヨーグルト | 20 マーラーカオ | 21 きなこせんべい | 22 ソフトゼリー | 23 クリームパン | 24 ミニエクレア |
| 25 漁の白(おやすみ) | 26 ハヤシライス(★) プチプチコーン卵焼き ゆで野菜 くだもの みそ汁 牛乳 | 27 鶏スティック煮 ポテトチーズ焼き 春雨サラダ くだもの みそ汁 牛乳 | 28 ぶりの照り焼き ブロッコリーのガーリック炒め 人参サラダ くだもの スープ 牛乳 | 29 冷やしなめこうどん(※) ちくわ磯部天ぷら 小松菜のごまマヨかけ くだもの みそ汁 牛乳 | 30 かわいいスタミナ焼き かぼちゃチーズ焼き ほうれん草のごま和え くだもの みそ汁 牛乳 |
| 31 焼きおにぎり | 32 トラちゃんラスク | 33 ロールパンジャムサンド | 34 せんべい | 35 薄皮パン | 36 白桃ジュレ |
| 37 ポークチャップ ゆで野菜 青のり粉ふき芋 くだもの スープ 牛乳 | 38 アジフライ きざみ野菜 ひじきそぼろ煮 くだもの みそ汁 牛乳 | 39 鶏マーメイド焼き アスパラベーコンソテー 大根のサラダ くだもの すまし汁 牛乳 | 40 冷やし中華(※) えび揚げようざ キャベツの塩昆布和え くだもの みそ汁 牛乳 | 41 白身魚のネギ味噌焼き 春雨チャブチェ 塩ゆでスナップえんどう くだもの すまし汁 牛乳 | 42 ハンバーグ ハッシュドポテト ブロッコリーおかかマヨ和え くだもの スープ 牛乳 |
| 43 鮭のトマトマヨ焼き にんじんしりしり やみつききゅうり くだもの みそ汁 牛乳 | 44 焼きチキン南蛮 昆布の炒め物 ほうれん草なめだけ和え くだもの スープ 牛乳 | 45 夏野菜カレー(★) やわらかヒレカツ 塩ゆでスナップえんどう くだもの みそ汁 牛乳 | <p>▽おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>▽献立内にある(★)(※)印に応じて箸やスプーン、ごはんの有無を確認してください。(★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。(※)・・・主食提供されるのでごはんはいりません。</p> <p>▽物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> | | |
| 46 ミニクレープ | 47 ピーチフルーチェ | 48 パンケーキ | | | |