



# 7月予定こんだて



	月	火	水	木	金
	3 ごはん みそ汁 大根のそぼろ煮 はちみつ和え 牛乳	4 和風スパゲッティ フライドポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	5 ごはん 豚汁 ホッケの塩焼き もやしのカレー味サラダ 牛乳	6 黒糖パン レタスとウインナーのスープ フィッシュローフ 粉ふきいも 牛乳	7 いなりちらし 短冊汁 とりのから揚げ 七タゼリー 牛乳
赤	豆腐 油揚げ 厚揚げ 豚肉 ハム 牛乳	ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳	豚肉 豆腐 ハム ホッケ 牛乳	ウインナー まぐろ水煮 とり肉 豆腐 卵 牛乳	油揚げ ひじき とり肉 卵 牛乳
緑	えのき 大根 人参 たけのこ こんにゃく いんげん もやし きゅうり	玉ねぎ しめじ こまつな 人参 キャベツ きゅうり	大根 玉ねぎ こんにゃく 長ネギ ごぼう 人参 もやし きゅうり	レタス 玉ねぎ 人参 パセリ	さやえんどう 人参 大根 干しいたけ おくら
黄	ごはん	スパゲッティ ジャがいも	ごはん ジャがいも	パン ジャがいも パン粉	ごはん そうめん ゼリー
	10 カレーピラフ 大根のクリームスープ オムレツ和風ソース 牛乳	11 ちゃんこうどん もやしのナムル あべかわもち 牛乳	12 ごはん みそ汁 肉じゃがコロッケ ゆかり和え 牛乳	13 まるパン (ツナサラダ) コンソメスープ ポークビーンズ 牛乳	14 いりこ菜ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ チャプチェ 牛乳
赤	ウインナー ベーコン 卵 牛乳	豚肉 とり肉 油揚げ きなこ 牛乳	油揚げ 牛肉 豚肉 牛乳	ベーコン まぐろ水煮 豚肉 大豆 うずらの卵 牛乳	しらす干し ベーコン わかめ 豚肉 とり肉 さつまあげ 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 とうもろこし パセリ	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ もやし きゅうり	大根 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 しそ	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参	青菜 もやし 長ネギ 人参 干しいたけ とうもろこし ビーマン キャベツ 玉ねぎ には
黄	ごはん	うどん 白玉もち	ごはん ジャがいも パン粉	パン ジャがいも	ごはん ぎょうざの皮 春雨 ごま
	17  海の日	18 塩ラーメン 海藻サラダ バナナ 牛乳	19 夏野菜ハヤシライス フルーツドレッシングサラダ 牛乳	20 ミルクパン わかめスープ 鮭フライ イタリアンマカロニサラダ 牛乳	21 ごはん みそ汁 とりにくのごま風味焼き 切り干し大根の和え物 牛乳
赤		豚肉 海藻 ハム 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	豆腐 わかめ 鮭 ハム 牛乳	油揚げ ハム とり肉 牛乳
緑		玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ キャベツ バナナ	玉ねぎ 人参 トマト なすび 枝豆 ビーマン いんげん キャベツ きゅうり 甘夏ミカン	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	玉ねぎ なめこ えのき きゅうり 切り干し大根 人参
黄		ラーメン	ごはん 麦 ジャがいも	パン パン粉 マカロニ	ごはん

24 オムライス  
ミネストローネ  
ミックスフルーツ  
牛乳

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎8月の給食開始予定 17日～:忠類中学校 18日～:忠類小学校

## 今月の地場産品



赤 とり肉 卵 ウインナー 牛乳  
緑 玉ねぎ 人参 いんげん パセリ パイン 黄桃 リンゴ ナタデココ  
黄 ごはん ジャがいも 麦

～おもに体をつくる食べ物～  
～おもに体の調子をととのえる食べ物～  
～おもにエネルギーのもとになる食べ物～

## 夏休みがはじまります

もうすぐ、待ちに待った夏休みですね。長い休みに入ると、生活リズムをくずしてしまいがちです。夏休み中でも、今までと同じように、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



## ?たべもの♡♡♡?

7月7日のたなばたには、「そうめんをたべるとびょうきにならない」といわれ、むかしからそうめんをたべていました。しかし、むかしのそうめんはいまのながさとはちがひ、もっとながかったといわれています。では、どのくらいのながさだったでしょう?

- ① 30センチメートル
- ② 1メートル
- ③ 2メートル
- ④ 5メートル



## 今月の食育目標 暑さに負けない体をつくろう

3食しっかり

早起きして朝ごはんをしっかりと食べよう

バランスよく

ごはん・しる物・おかずをそろえよう

夏野菜

旬の野菜をたくさん食べよう

水分

のどがかわく前に水を飲もう