



# 7月 給食だより

令和6年7月発行 礼文小学校 安住 紗理奈



## 夏をのりきる! 夏バテ対策!

いよいよ、本格的な夏が始まります。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をとることが大切です。残り1か月元気にすごしましょう!

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## 給食のようす

6月は、提供していただいた「ほっけ」を使用した献立が登場しました。提供ありがとうございました。6月からは縦割り給食がスタートし、みんなで給食時間を過ごしています。



ねあさんの誕生日にみんなカンパイ!



色かわるあじさいゼリー☆



## 給食目標

よい姿勢で  
食べよう



## 旬の食材

ピーマン とうもろこし  
きゅうり トマト ほっけ



## 今月の注目

### メニュー



今月はオリンピック・パラリンピックにちなんで世界の国の料理が給食に登場します。ぜひ、お気に入りの見つけてみてくださいね!

[フィンランド]  
シナモンロール



[中国]  
チンジャオロース  
マーラーカオ



[日本]  
ほっけの  
しおやき



[フランス]  
ポトフ



[韓国]  
ヤンニョムチキン  
ナムル



[スペイン]  
パエリア



[タイ]  
ガパオライス



[イタリア]  
ミネストローネ



[インド]  
タンドリーチキン  
ナンカレー



## セレクト給食があります

7月24日にのみものセレクトを行います。今回は、3つののみものから選択してもらいました。当日は、みなさんが選んだのみものが登場しますよ! ※この日、牛乳はつきません。

・ジョア (プレーン) ・ジョア (ストロベリー) ・白ぶどう&ほうれん草

セレクト給食は、自分でメニューを選択して食べることで、食べることにより興味や関心を持ってもらうために行っています。



# 7月 給食だより

【7月分平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん
小学校	658Kcal	24.4g	20.1g	2.7g
中学校	852Kcal	29.6g	22.8g	3.7g

令和6年7月発行 礼文小学校 安住 紗理奈

日 曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
1 月	牛乳、肉ねぎみそうどん マーラーカオ	うどん、油 ごま	牛乳、豚もも肉 油揚げ、みそ	白菜、長ねぎ、玉ねぎ、人参 ごぼう、しょうが
2 火	牛乳、ごはん、タンドリーチキン マカロニソテー ポトフ	ごはん、油 マカロニ	牛乳、鶏もも肉 ウインナー ヨーグルト	青ピーマン、しめじ、玉ねぎ キャベツ、人参、にんにく
3 水	牛乳、ごはん、厚揚げの煮物 もやしのおかかあえ 大根とふのりのみそ汁	ごはん、油	牛乳、厚揚げ みそ、豚もも肉 かつお節 ふのり	キャベツ、玉ねぎ、人参 もやし、白菜、大根
4 木	牛乳、チキンライス お星さまコロケ、白菜のクリーム煮 七タゼリー	ごはん、油 バター じゃがいも	牛乳 鶏むね肉	人参、玉ねぎ、青ピーマン とうもろこし、白菜 グリーンピース
5 金	牛乳、三色丼(麦ごはん) キャベツとえのきのみそ汁 バナナ	麦ごはん、油	牛乳、鶏卵 鶏ひき肉、みそ	ほうれん草、キャベツ えのきだけ、しょうが バナナ
8 月	牛乳、ジャージャー麺 ゆでとうもろこし、キウイフルーツ	中華麺、油 ごま	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、みそ 大豆	玉ねぎ、人参、たけのこ 長ねぎ、しいたけ、しょうが にんにく、とうもろこし キウイフルーツ
9 火	牛乳、ごはん、豚のしょうが焼き 白菜のなめたけあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん、油 じゃがいも	牛乳、わかめ 豚もも肉、みそ	人参、玉ねぎ、白菜、なめたけ
10 水	牛乳、ごはん、ヤンニョムチキン ナムル、ユッケジャン風スープ	ごはん、ごま油	牛乳、鶏もも肉 豚もも肉、みそ	もやし、チンゲン菜、にら えのきだけ、大根、人参 しょうが、にんにく
11 木	牛乳、ごはん、☆ほっけの塩焼き キャベツのみそ炒め 豆腐とほうれん草のみそ汁	ごはん、油	牛乳、ほっけ 木綿豆腐、みそ	キャベツ、人参、青ピーマン ほうれん草
12 金	牛乳、ナン、チキンカレー ツナサラダ、ヨーグルト	ナン、油 ドレッシング じゃがいも	牛乳、鶏もも肉 ツナ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、もやし

香深漁協さんからの提供です

日 曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
15 月	うみ 海の日			
16 火	ふりかえきゅうじつ 振替休日			
17 水	牛乳、ごはん、チンジャオロース 中華サラダ、かぶと小松菜のみそ汁	ごはん、油	牛乳、豚もも肉 ハム、みそ	人参、青ピーマン、たけのこ しいたけ、もやし、キャベツ きゅうり、かぶ、小松菜
18 木	牛乳、パエリア、ささみフライ ブロッコリーのソテー ミネストローネ	ごはん、油	牛乳、ささみ あさり、えび、イカ ベーコン	マッシュルーム、青ピーマン とうもろこし、ブロッコリー 人参、玉ねぎ、トマト
19 金	牛乳、ガパオライス(麦ごはん) ふのりとねぎのみそ汁、オレンジ	麦ごはん 油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、大豆 みそ、ふのり	玉ねぎ、人参、青ピーマン パプリカ、にんにく、長ねぎ しょうが、オレンジ
22 月	牛乳、みそラーメン シナモンロール	蒸し中華麺 ごま油、バター	牛乳、豚もも肉 みそ	白菜、人参、玉ねぎ、長ねぎ 小松菜
23 火	牛乳、ほっけの蒲焼き きゅうりの塩昆布あえ 大根となめこのみそ汁	ごはん ごま油、ごま	牛乳、ほっけ しおこんぶ 塩昆布、みそ	きゅうり、大根、なめこ
24 水	ドライカレー(麦ごはん) ほうれん草のごまあえ Oセレクトのみもの ジョア(プレーン)(ストロベリー) 気になる野菜(白ぶどう&ほうれん草)	麦ごはん、油 バター、ごま	豚ひき肉 鶏ひき肉、大豆	ほうれん草、もやし、人参 玉ねぎ、しょうが、にんにく

自分の選んだ  
のみものが出ます

☆は香深漁協さんからの提供です。フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。