

令和6年度

Dコース

給食目標



7月献立表

ーよく噛んで食べようー



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<p>はんげしょう 半夏生メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>パイナップル (フローズン)</p> <p>キャベツのごま酢和え</p> <p>たこ混ぜご飯 (麦ご飯)</p> <p>豚汁</p>	<p>牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ご飯(小)</p> <p>中華スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>鯖の塩こうじ焼き</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ご飯</p> <p>けんちん汁</p>	<p>牛乳</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>ヨーグルト</p> <p>コーンサラダ</p> <p>夏野菜カレー(麦ご飯)</p>	<p>牛乳</p> <p>キャベツの シークワサー和え</p> <p>とびうおフライ</p> <p>ご飯(小)</p> <p>七夕汁</p>
8日	9日	10日	11日	12日
<p>牛乳</p> <p>ケチャップ (チューブ)</p> <p>レモンゼリー</p> <p>カラフルオムレツ</p> <p>ご飯</p> <p>鶏つくねスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>ホキの香草揚げ</p> <p>トマトパスタソテー</p> <p>黒豆きなこ クリーム</p> <p>コッペパン(個包装)</p> <p>野菜スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>青じそ ドレッシング</p> <p>鶏肉の ねぎみそ焼き</p> <p>わかめのすまし汁</p>	<p>牛乳</p> <p>ちりめん たくあん</p> <p>大豆入りかき揚げ</p> <p>ご飯(小)</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>柑橘ドレッシング</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>まぐろカツ</p> <p>ご飯(小)</p> <p>カムジャン</p>
15日	16日	17日	18日	19日
<p>海の日</p>	<p>牛乳</p> <p>ポイル野菜</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>白いんげん豆の 豆乳スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>鯛の生姜煮</p> <p>切干し大根の甘酢和え</p> <p>かきたま汁</p>	<p>牛乳</p> <p>黒糖大豆</p> <p>香りとえ</p> <p>高野の含め煮</p>	<p>牛乳</p> <p>鯖の南蛮漬け</p> <p>ごま和え</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>

22日

冷凍みかん

牛乳

野菜ソテー

ご飯

フェジョアアダー

**7月1日は
半夏生メニューです**

半夏生は田植え終了の目安とされ、関西では、この時期にたこを食べる習慣があります。

**7月5日は
七夕メニューです**

七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つです。もともと中国のお祭りで、平安時代のころは、習い事が上手になるように糸車やお琴を飾り、七夕の翌日には、笹竹に飾りをつけたまま川に流す風習もあったそうです。この日に織り糸に似た、そうめんを食べる習慣があります。

1月7日:人日(じんじつ)
3月3日:上巳(じょうし)
5月5日:端午(たんご)
7月7日:七夕(しちせき)
9月9日:重陽(ちやうよう)

夏バテ してませんか?

暑さに負けない体をつくる食事のポイント

① 偏った食事をしない ② ビタミンB群、Cを多く摂る ③ 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やビタミンC(野菜、果物など)が多い食べ物を摂りましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。