

令和6年度

E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
はんげしょう 半夏生メニュー 牛乳 パインアップル(フローズン) キャベツのごま酢和え たこ混ぜご飯(麦ご飯) 豚汁	柑橘ドレッシング 牛乳 小 鱈の生姜煮 アスパラサラダ まぐろカツ ご飯(小) カムジャタン	牛乳 小 鱈の生姜煮 切干し大根の甘酢和え ご飯 かきたま汁	ごまドレッシング 牛乳 ヨーグルト 小 コーンサラダ 夏野菜カレー(麦ご飯)	七夕メニュー 牛乳 キャベツのシークワサー和え とびうおフライ ご飯(小) セタ汁
8日	9日	10日	11日	12日
青じそドレッシング 牛乳 小 鶏肉のねぎみそ焼き おかひじきとツナのサラダ ご飯 わかめのすまし汁	牛乳 小 ちりめんたくあん 大豆入りかき揚げ ご飯(小) 玉ねぎのみそ汁	牛乳 小 煮込みハンバーグ 白いんげん豆の豆乳スープ ご飯	ホキの香草揚げ 牛乳 トマトバスタソース 小 黒豆きなこクリーム コッペパン(個包装) 野菜スープ	牛乳 小 春巻き チンジャオロース ご飯(小) 中華スープ
15日	16日	17日	18日	19日
海の日	牛乳 小 鯖の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 ご飯 けんちん汁	牛乳 小 黒糖大豆 香り酢和え ご飯 高野の含め煮	牛乳 ケチャップ(チューブ) 小 カラフルオムレツ レモンゼリー ご飯 鶏つくねスープ	食育の日メニュー 牛乳 小 鯖の南蛮漬け ごま和え ご飯(小) かぼちゃのみそ汁
22日	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、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)			
冷凍みかん 牛乳 小 野菜ソテー ご飯 フェジョアード				



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

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。

② ビタミンB群、Cを多く摂る

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。

③ 冷たいものを食べすぎない

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。

