## 令和7年度

Dコース



## 7月献立表

よくかんで食べよう一



## 給食目標 月 水 木 1日 2日 3日 4日 半夏生メニュー 国際交流メニュー 青じそドレッシング 鮭のレモンみそも 牛到 牛到 小小 パインアップル<sup>きんぴら</sup>大豆 フローズン) アーモンド おかひじきと 福神漬け ツナのサラダ 味付けのり 親鶏の甘酢和え 大 大 大 大 麦ご飯(小) なすのみそ汁 ご飯(小) フェジョアーダ 豚じゃが すまし汁 7日 8日 9日 10日 11日 七夕メニュー 食育の日メニュー ごまドレッシング コールスロー ドレッシング 牛乳 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 牛乳 牛乳 、小 / パンツェロッテ 小 かぼちゃひき肉 千草焼き ビーンズサラダ メロンゼリー ツナサラダ きゅうり漬け ひじきふりかけ ブルーベリージャム \* 大 コッペパン(個包装) イタリアンスー 七夕汁 かぼちゃのみそ汁 わかめのみそ汁 もらし寿司(酢飯(小)) 夏野菜カレ 15日 💮 14日 16日 17日 18日 給食最終日 個人懇談等、学校行 高野豆腐の揚げ煮 個人懇談等、学校行 個人懇談等、学校行 小 事のため、給食はあ 事のため、給食はあ 事のため、給食はあ 小 ホイコーロー キャベツのシー りません ーツポンチ りません りません 大 大 中華卵ス-ご飯 \_\_\_\_\_ ぎょうざスーブ 麦ご飯(小) 22日 21日 スーを考えた食事の選び方とは?



個人懇談等、学校行 事のため、給食はあ りません

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選 んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

牛乳・乳製品

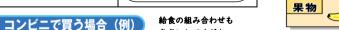
識して選ぶようにしましょう。







果物、牛乳・乳製品を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。













夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎 日コップ | 杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を とり入れるなど、意識してとるようにしましょう。

市販の総菜は、塩分が多く含まれているものもあり ます。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないように しましょう。

Iつの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。





中華めん (主食) ハム・卵 (主菜) きゅうり・トマト (副菜)





副菜を追加!

出典:月刊誌 学校給食



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安 小学生(低学年/中・高学年) 中学生 1.5g 未満/2g 未満