

7月予定献立表

- よく噛んで食べよう -

実施回数 11回 平均エネルギー 786kcal 平均たんぱく質 27.1g

加古川市教育委員会 日岡山学校給食センター

Table with 10 columns for dates (1日, 2日, 3日, 6日, 7日, 8日, 9日, 10日, 13日) and rows for main menu (献立), side dishes (副食), and ingredients (材料). Each cell lists specific food items with symbols like circles and squares.

「魔法のようにご飯完食！メニューをテーマにした献立を考えました。」 昨年度トライやるウィークで神野台給食センターで活動した別府中学校の現3年生が

Table for dates 14日 (火) and 15日 (水), including main menu (献立), side dishes (副食), and ingredients (材料).

☆7月の行事食紹介☆
7月2日 国際交流記念日 「フェジョアータ」「コシーニャ」「コーヒー」
7月2日 半夏生 「麦ご飯・たこ入り和風カレー」
7月7日 セタ 「ちらし寿司・セタ汁」
6月11日～7月19日 FIFAワールドカップ開催 「チリコンカン」

☆健康な体づくりは「よくかむ」ことから！☆
「よくかむ」ことで得られる効果
◆脳の働きを高める ◆虫歯を予防する
◆あごの発達を助ける ◆食べ過ぎを防ぐ
◆栄養の吸収がよくなる
かみごたえのある食べ物を積極的に食生活に取り入れましょう。

○印…1群 魚、肉、卵、豆、豆製品 ●印…2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 △印…3群 緑黄色野菜 ▲印…4群 その他の野菜、きのこ、果物 □印…5群 米、麺、芋、砂糖 ■印…6群 油脂 ※印…かみかみメニュー ■…兵庫県産食材

◎物資等の都合により変更する場合があります。◎麦ごはんやわかめごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

給食費引落日：7月31日(金) [6月分] 8月31日(月) [7月分] ★口座への入金をお願いします★