



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	金	ごはん		とりにくのてりやき はりはりあえ いわしだんごのみそしる	とりにく 牛乳 いわし みそ	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう しろねぎ にんにく もやし キャベツ だいこん しょうが	米 さとう			<p>今月の目標</p> <p>なつをげんきにすごす しょくせいかつを まなぼう</p> <p>7月は 夏野菜! たっぷり献立</p> <p>7月の給食では、地元の新鮮な夏野菜を使った献立をお届けします。夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが多く含まれていて、汗をかき夏に食べるのにぴったりです。お家でも、ぜひ旬の夏野菜を味わってください!</p> <p>◇◆7月7日◆◇ 七夕献立</p> <p>7月7日は七夕で、星祭りともいわれています。夫婦である「ひこ星」と「おり姫」が、年に1回、七夕の日に天の川を渡って会えるというお話ですね。この日は、星の形をした麩を入れたすまし汁を計画しています。</p> <p>◇◆7月13日・20日◆◇ メロン</p> <p>今年も給食に、伯耆町の日光地区で栽培されたメロンが登場します!生産者の方が、給食のために用意してくださった甘くてジューシーなメロンを味わっていただきましょう。</p> <p>◇◆7月22日◆◇ コリンキー</p> <p>コリンキーは、かぼちゃの仲間です。サラダかぼちゃともよばれ、生でも食べられます。サクサクした食感と、甘味がおいしい野菜です。地元生産者の方が、有機栽培で育ててくださったコリンキーを味わってください。</p> <p>体調を整え、 こまめな水分補給を</p>	
4	月	ごはん		ぶたにくのケチャップいため コーンとチーズのサラダ コンソメスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく チーズ	にんじん たまねぎ だいこん しめじ れんこん しろねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 あぶら でんぷん さとう				
5	火	ごはん		はまちのこうみやき れいしゃぶサラダ じゃがいものみそしる しそふりかけ	はまち 牛乳 あぶらあげ わかめ ぶたにく みそ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんにく ブロッコリー しそ	米 あぶら じゃがいも ごま さとう				
6	水	こがたパン		パリパリあげぎょうざ ピーマンのサラダ みそラーメン	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ ハム みそ	にんじん だいこん キャベツ ピーマン にんにく しょうが もやし とうもろこし しろねぎ	こがたパン あぶら ちゅうかめん ごま こむぎこ さとう				
7	木	ごはん 七夕献立		サケのタルタルやき たまごあえ ほしひのすましじる たなばたゼリー	さけ 牛乳 たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ブロッコリー しろねぎ らっきょう パセリ キャベツ	米 あぶら たんぱく質 たなばたゼリー				
8	金	ごはん		ウインナー ポテトサラダ トマトのハヤシライス	ウインナー 牛乳 ぶたにく とりにく だいす	にんじん しろねぎ たまねぎ トマト えだまめ なす エリンギ きゅうり	米 あぶら じゃがいも たんぱく質				
11	月	ごはん		あじフライ ひじきのいりに とうふのみそしる	あじ みそ 牛乳 とりにく ひじき とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こんにゃく えだまめ しょうが しろねぎ	米 あぶら こむぎこ パンこ さとう				
12	火	ごはん		スタミナなっとう だいせんあまだまのあますあえ いもちしる	ぶたにく 牛乳 なっとう みそ	にんじん たまねぎ ごぼう しそ しろねぎ きゅうり しょうが ほししいたけ にんにく	米 あぶら はるさめ いもち さとう				
13	水	コッパン		ぶたにくのトマトソース こんぶサラダ メロンいりフルーツしらたま	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ	にんじん キャベツ とうもろこし トマト たまねぎ みかん メロン もも アロエ	コッパン あぶら しらたまだんご とうりゅうゼリー さとう				
14	木	ごはん		さばのみそだれがけ ちくさあえ もずくのすましじる	さば 牛乳 ハム もずく とうふ みそ	にんじん しろねぎ ほししいたけ こまつな もやし えのきたけ ほうれんそう たまねぎ しょうが	米 あぶら さとう でんぷん				
15	金	ごはん		ハンバーグ コールスロー なつやさいカレー	とりにく 牛乳 ぶたにく だいす	にんじん キャベツ とうもろこし かぼちゃ きゅうり たまねぎ トマト なす スッキーニ ピーマン にんにく	米 あぶら じゃがいも さとう				
19	火	ごはん 食育の日		アゴのらっきょうソース ごまあえ マーボーなす	とびうお 牛乳 とりにく あつあげ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな しろねぎ ほししいたけ くうしんさい にんにく しょうが なす らっきょう もやし	米 あぶら でんぷん ごま はるさめ さとう				
20	水	コッパン		タンダーリーチキン フルーツメロンミックス なつやさいミネストローネ	とりにく 牛乳 ベーコン だいす とうりゅう	にんじん たまねぎ なす トマト にんにく えだまめ しょうが アロエ メロン みかん	コッパン たまごめきマヨネーズ じゃがいも さとう ゼリー				
21	木	ごはん		あじのなんばんづけ ゆかりあえ かきたまじる おたのしみデザート	あじ 牛乳 とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり しそ	米 あぶら でんぷん さとう おたのしみデザート				
22	金	ごはん		ミートローフ コリンキーのサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく ベーコン おから とうりゅう	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ(コリンキー) しろねぎ きゅうり こまつな キャベツ	米 あぶら じゃがいも さとう でんぷん				
25	月	ごはん		さわらのカレーマヨネーズやき しおこんぶあえ とうふのすましじる	さわら 牛乳 とりにく わかめ とうふ こんぶ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しろねぎ キャベツ もやし	米 あぶら たんぱく質				
26	火	ごはん		ミートグラタン おかかサラダ おしむぎのスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく ベーコン だいす かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ しろねぎ キャベツ トマト とうもろこし にんにく	米 にゅうふししょう チーズ むぎ こむぎこ あぶら さとう				

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

夏休みは、家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。おうちの人と相談し、できることから始めてみましょう。



<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>	<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛り付ける</p>
---------------	-------------------	-------------------	--------------	-----------------