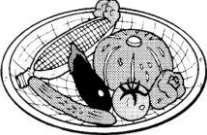


なつやさい
夏野菜を
た
食べよう！
なつ しゅん やさい
夏が旬の野菜には、
トマトやピーマン、
とうもろこし、ゴーヤ、
かぼちゃなどがあり、
ビタミン類や水分が
豊富に含まれています。

旬の時期にとれるものは
栄養が豊富なので
味も良いのが特徴です。

家庭でも積極的に食べて
みてくださいね。



7月1日(火) 600kcal		7月2日(水) 603kcal		7月3日(木) 511kcal		7月4日(金) 559kcal	
ごはん 牛乳 回鍋肉 もやしナムル		うめちりごはん 牛乳 たぬき汁 白身魚のみそマヨ焼き		小型コッペパン 牛乳 ペンのミートソース キャベツサラダ		ごはん 牛乳 なすのみそ汁 焼き鳥のおろしポン酢かけ	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
米	80.00	米	80.00	小型コッペパン	40.00	米	80.00
		うめちり	3.00				
* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00
				ペンネ	20.00	なす	20.00
豚肉	50.00			* 合挽肉	35.00	えのきたけ	10.00
おろししょうが	0.20	平天	8.00			にんじん	8.00
おろしにんにく	0.10	油あげ	10.00	おろしにんにく	0.10	カットわかめ	0.50
トウバンジャン	0.10	こんにゃく	20.00	ナツメグ	0.02	青ねぎ	4.00
たまねぎ	30.00	にんじん	15.00	オールスパイス	0.02	★ 町内産みそ	7.00
にんじん	20.00	えのきたけ	10.00	赤ワイン	1.00	甘みそ	3.00
キャベツ	50.00	青ねぎ	5.00	たまねぎ	48.00	けずりぶし	3.00
ピーマン	10.00	おろししょうが	0.30	にんじん	20.00	水	160.00
ゆづ(水煮)	20.00	でん粉	1.00	トマト缶詰	20.00		
ひまわり油	0.50	* うす口しょうゆ	2.60	トマトピューレ	10.00		
三温糖	1.40	* こい口しょうゆ	1.20	ケチャップ	8.00	* 鶏肉手切皮なし	60.00
★ 町内産みそ	4.00	しお	0.37	ウスターソース	3.00	しお	0.10
赤みそ	3.00	けずりぶし	2.00	しお	0.50	こしょう	0.01
* こい口しょうゆ	3.00	水	120.00	こしょう	0.05	おろししょうが	0.10
しお	0.02			チキンブイヨン	5.00	* こい口しょうゆ	1.00
酒	1.00	まだら(角切)	50.00			大根	20.00
オスターソース	1.50	しお	0.30	キャベツ	40.00	三温糖	3.00
ごま油	0.50	酒	1.00	にんじん	5.00	* こい口しょうゆ	5.00
		たまねぎ	20.00	チンゲン菜	10.00	酒	1.00
ちくわ	7.00	★ 町内産みそ	4.20	しお	0.10	ゆず果汁	1.00
太もやし	20.00	* マヨネーズ(卵なし)	6.20	こしょう(缶)	0.01	酢	1.00
きゅうり	20.00	コーンスターチ	3.00	ひまわり油	1.20	でん粉	0.80
カットわかめ	0.50	パセリ	0.50	りんご酢	2.00	だし汁	5.00
白いりごま	0.80	マフィンカップ	1.00	* こい口しょうゆ	1.40		
三温糖	0.85			三温糖	0.50		
* こい口しょうゆ	3.00						
酢	2.00						
ごま油	0.50						

がつ よてい こんだて ひょう
7月 予定献立表



都合により、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
給食の実施日については、学校だより等もあわせてご確認ください。

うじ たち ちやうりつ がつ こうきやうしやくきやうどうちやうりじやう
宇治田原町立 学校給食共同調理場

7月7日(月) 698kcal		7月8日(火) 633kcal		7月9日(水) 617kcal		7月10日(木) 696kcal		7月11日(金) 576kcal	
ごはん 牛乳 そうめん汁 ソースかつ セタゼリー		ごはん 牛乳 マーボーなす パンサンデー		ごはん 牛乳 すまし汁 焼きそばのみそだれ		味付けパン 牛乳 ABCスープ ポテトのミートグラタン		ごはん 牛乳 春雨スープ 厚揚げの中華煮	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
米	80.00	米	80.00	米	80.00	味付けパン	60.00	米	80.00
* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00
そうめん	8.00	なす	50.00	豆腐(冷)	20.00	ABCマカロニ	3.00	鶏肉	15.00
オクラ	2.00	豚ミンチ	30.00	かまぼこ	5.00	鶏肉	10.00	緑豆はるさめ	5.00
にんじん	8.00	おろしにんにく	0.20	チンゲン菜	15.00	にんじん	15.00	にんじん	10.00
かまぼこ	8.00	土しょうが	0.50	にんじん	10.00	たまねぎ	20.00	たまねぎ	18.00
酒	1.00	トウバンジャン	0.20	大根	15.00	キャベツ	15.00	はくさい	15.00
しお	0.40	ひまわり油	0.50	エリンギ	5.00	しお	0.80	青ねぎ	3.00
* うす口しょうゆ	4.00	たまねぎ	40.00	青ねぎ	2.50	こしょう	0.03	かつ干椎茸	1.00
けずりぶし	2.00	にんじん	20.00	* うす口しょうゆ	1.80	* うす口しょうゆ	1.50	土しょうが	0.40
だしこんぶ	0.40	ゆづ(水煮)	15.00	しお	0.60	でん粉	1.00	しお	0.06
水	160.00	枝豆	3.00	けずりぶし	2.00	チキンブイヨン	6.00	こしょう	0.03
		かつ干椎茸	1.00	水	120.00	水	120.00	* うす口しょうゆ	3.00
* ぶた 大型肉腫	50.00	★ 町内産みそ	6.00					* こい口しょうゆ	1.00
しお	0.20	八丁みそ	2.00	* 生鯖	50.00	じゃがいも	40.00	チキンブイヨン	2.00
こしょう	0.02	三温糖	0.60	★ 町内産みそ	4.00	豚ミンチ	30.00	水	100.00
白ワイン	1.00	* こい口しょうゆ	3.00	赤みそ	3.00	たまねぎ	20.00		
* 小麦粉	6.00	酒	0.50	三温糖	2.20	にんじん	5.00	絹厚揚げ	30.00
水	5.00	オスターソース	1.00	トウバンジャン	0.07	ひまわり油	0.50	豚肉	10.00
パン粉	10.00	ごま油	0.30	みりん	1.00	おろしにんにく	0.20	おろししょうが	0.01
揚げ油	6.00	でん粉	1.20	水	4.00	ナツメグ	0.02	ひまわり油	0.25
ケチャップ	1.50	水	6.00	白いりごま	1.00	オールスパイス	0.02	にんじん	10.00
ウスターソース	4.00					ローリエ	0.02	たまねぎ	20.00
三温糖	0.50	* ポークハム	12.00			赤ワイン	1.00	ゆづ(水煮)	7.00
みりん	3.00	緑豆はるさめ	5.50			ケチャップ	5.00	三度豆(冷)	2.00
水	1.00	きゅうり	15.00			トマトピューレ	10.00	* こい口しょうゆ	1.80
		にんじん	12.00			デミグラスソース	3.00	三温糖	0.40
セタゼリー	40.00	三温糖	1.40			ウスターソース	1.00	トウバンジャン	0.10
		* こい口しょうゆ	4.00			しお	0.30	オスターソース	0.50
		酢	2.40			こしょう	0.02	赤みそ	1.20
		ごま油	0.80			とろけるチーズ	13.00	酒	0.30
						マフィンカップ	1.00	しお	0.15
								こしょう	0.02
								チキンブイヨン	3.00
								* 鶏ガラスープ	1.20
								水	15.00
								でん粉	0.50
								ごま油	0.25

むかし
ちえ
たなばたにそうめん

暑くなってくると、つるつるっとおいしく食べられるそうめんがこいしくなりますね。
むかしから、7月7日にそうめんを食べると病気になる、と言われています。おいわいのときにも食べられました。
そうめんは3回つゆの時期をこすと、どくとくの歯ごたえになっておいしくなるので、3年たったものがおいしいと言われて
います。
むかしのそうめんは長いままで、なんと2メートルくらいあったそうです。とっても苦労して食べたんでしょね。おもしろそうですね。



今日の
たべもの
なつの光を受けて育つ
なす

なすは、夏の太陽の光をたっぷりあびて、きれいなこいむらさき色になります。つるつるした皮がピッカリ光ってとってもきれいですね。このきれいなむらさき色が夏にはピッタリのえいようのもと！
新せんなものには、「へた」にとげがあるので気をつけてね。
ぬかづけにしたり、ニシンとたたいたり、トマトといためてもおいしいよ！



7日使用のセタゼリーには、アレルゲン(食物アレルギー特定原材料28品目に限る)は含まれておりません。



7月14日(月) 659kcal		7月15日(火) 637kcal		7月16日(水) 590kcal		7月17日(木) 629kcal	
ごはん 牛乳 中華スープ 酢鶏		ウィンナーピラフ 牛乳 和風ポトフ 鶏胸肉のマスタード焼き		ごはん 牛乳 赤だし 豚肉の生姜炒め 万願寺とうがらしのたいたん		ナン 牛乳 豆入りキーマカレー 大根とツナのサラダ	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
米	80.00	* ホーウインナー	8.00	米	80.00	ナン	100.00
		にんじん	10.00				
* 牛乳	206.00	たまねぎ	10.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00
		しお	0.80				
* ショルダーベーコン	8.00	こしょう	0.03	豆腐(冷)	20.00	豚ミンチ	45.00
にんじん	20.00	* うす口しょうゆ	1.00	たまねぎ	20.00	赤ワイン	1.20
たまねぎ	20.00	チキンピュイオン	6.00	大根	12.00	おろしにんにく	0.10
チンゲン菜	20.00	米	65.00	にんじん	8.00	おろししょうが	0.20
きくらげ	1.00	麦	10.00	なめこ	10.00	クミン	0.06
おろししょうが	0.20			カットわかめ	1.00	コリアンダー	0.06
* うす口しょうゆ	2.70	* 牛乳	206.00	青ねぎ	2.00	ミックスビーンズ	10.00
しお	0.30			赤みそ	6.00	にんじん	35.00
こしょう	0.03	豚肉	30.00	甘みそ	3.00	たまねぎ	70.00
でん粉	1.50	大根	50.00	* うす口しょうゆ	0.30	トマト缶詰	14.00
チキンピュイオン	4.00	にんじん	20.00	けずりぶし	2.00	ケチャップ	6.00
* 鶏ガラスープ	2.00	じゃがいも	50.00	水	150.00	ウスターソース	3.00
水	130.00	こんにゃく	30.00			カレー粉	0.70
		三度豆(冷)	10.00	豚肉	42.00	しお	0.80
鶏肉	40.00	酒	2.00	酒	1.00	こしょう	0.04
しお	0.05	しお	0.30	土しょうが	1.00	オールスパイス	0.12
* こい口しょうゆ	0.80	* うす口しょうゆ	3.00	たまねぎ	30.00	ナツメグ	0.12
酒	0.80	みりん	1.00	三温糖	1.00	三温糖	0.50
でん粉	6.00	けずりぶし	2.00	* こい口しょうゆ	4.00	* 小麦粉	3.50
揚げ油	6.00	水	50.00	みりん	1.00	チキンピュイオン	6.00
たまねぎ	20.00			ごま油	0.50	水	24.00
にんじん	15.00	* 鶏むね肉	50.00				
タノ(水煮)	7.00	* ブラウンマスタード	1.50	万願寺唐辛子	25.00	大根	35.00
ピーマン	5.00	酒	3.00	ちりめんじゃこ	3.00	きゅうり	10.00
ケチャップ	8.00	オリーブ油	2.00	ごま油	0.40	ツナ	10.00
三温糖	1.50	* こい口しょうゆ	1.50	三温糖	0.60	しお	0.10
* こい口しょうゆ	4.00	三温糖	1.00	みりん	0.70	こしょう(缶)	0.01
酢	2.00	しお	0.10	* こい口しょうゆ	1.40	* マヨネーズ(卵なし)	6.00
でん粉	1.60	こしょう	0.02				
水	24.00	おろしにんにく	0.30				
				幼稚園 給食なし		幼稚園 給食なし	



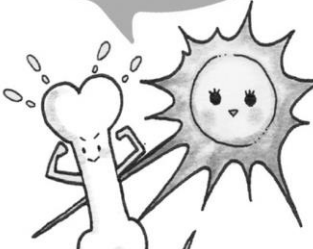
給食の前
手を洗おう

「夏バテ」
していませんか?



暑さが厳しいこの季節、
夏バテにならないよう、
気をつけましょう。

お日様に当たると
ビタミンDが
増えます。



お日様(紫外線)に当たると、体に
ビタミンDができて、カルシウム
をよく吸収してくれます。ビタミン
Dは魚やきのこにあります。が、
食品だけで十分な量をとるのは難
しいでしょう。そのため、牛乳や
小魚などで積極的にカルシウムを
とり、外遊びしてお日様に当たる
ことが必要です。

幼稚園 給食なし

食育の日 献立



給食をのこさず食べよう
食べものを大切に

幼稚園 給食なし

生活リズムを
整えよう



朝・昼・夜、1日3食の
リズムを守りましょう。

夏バテになると、食欲
がなくなったり、疲れ
やすくなったりします。

冷たいものの摂りすぎ、
偏った食事にならない
ように気をつけましょう。

かんたん 食べようワンポイント!

ハレの日とケの日をつくらう!

「ハレの日」の意味を知っているかな? おめでたい日や
とくべつな日のことをいいます。「ケ」というのはふつうの
日のこと。ケの日におまつりやおた
んじょうびのようなものばかり食
べて、一年中おまつりのようにする
のではなくて、ハレの食事の日はせ
めて週に一度にしてみましょう!
ハレとケの使い分けをして、食たく
にもメリハリをつけてみてくださいね!



口は「幸せ」のもと

口はたくさんの幸せなことが集まっています。お友
だちとおしゃべりする、歌を歌う、ものを食べる、味わう……。体
の中で、こんなに幸せなことの集ま
っている器官はありません。

そして入れる「食べもの」と、出
す「言葉」のげんかんでもあります。
食べるものを選んで体と心をけんこうに
するように、出ていく言葉も、まわりを
幸せにできるものを選びたいですね。



こまめに水分を!



こまめにつづいて
飲むことだよ



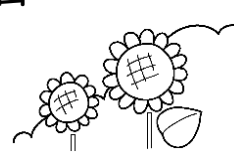
～おしらせ～

1学期の給食終了日

幼稚園 7月15日(火)
小学校・中学校 7月17日(木)

2学期の給食開始日

小学校・中学校 8月28日(木)
幼稚園 9月2日(火)



※ 学校 だより 等 も あ わ せ て ご 確 認 く だ さ い 。

「のどがかわく前に」、
「こまめに」水分を補給
するようにしましょう。



お風呂の前や後、
運動するとき、
朝起きたとき



熱中症を防ぐために、
意識して水分をとりましょう。

