



| 7月13日(月) 627kcal                       | 7月14日(火) 648kcal         | 7月15日(水) 585kcal                             | 7月16日(木) 723kcal                              |
|--|--------------------------|--|---|
| ウインナーピラフ<br>牛乳<br>和風ポトフ<br>鶏胸肉のマスタード焼き | ごはん<br>牛乳<br>中華スープ<br>酢鶏 | ごはん<br>牛乳<br>赤だし<br>豚肉の生姜炒め<br>万願寺とうがらしのたいたん | ナン<br>牛乳<br>豆入りキーマカレー<br>大根とツナのサラダ<br>鶏肉のからあげ |
| * ホーウインナー 8.00                         | 米 80.00                  | 米 80.00                                      | ナン 100.00                                     |
| にんじん 10.00                             |                          |  |   |
| 玉ねぎ 10.00                              | * 牛乳 206.00              | * 牛乳 206.00                                  | * 牛乳 206.00                                   |
| しお 0.80                                |                          |  |   |
| こしょう 0.03                              | * ショウ'ペ'ー'コン 8.00        | 豆腐(冷) 20.00                                  | * 豚ひき肉 45.00                                  |
| * うずろしょうゆ 1.00                         | にんじん 20.00               | 玉ねぎ 20.00                                    | 赤ワイン 1.20                                     |
| チキンピジョン(インナミ) 6.00                     | 玉ねぎ 20.00                | 大根 12.00                                     | 冷凍にんにく 0.10                                   |
| 米 65.00                                | チンゲンサイ 20.00             | にんじん 8.00                                    | 冷凍おろししょうが 0.20                                |
| 麦・ミール 10.00                            | 国産きくらげ 1.00              | なめこ 10.00                                    | クミン 0.06                                      |
|  | 冷凍おろししょうが 0.20           | カットわかめ 1.00                                  | コリアンダー 0.06                                   |
| * 牛乳 206.00                            | * うずろしょうゆ 4.00           | 青ねぎ 2.00                                     | ミックスビーンズ 10.00                                |
|  | しお 0.50                  | 赤みそ 6.00                                     | にんじん 35.00                                    |
| * 京もち豚スライス 30.00                       | こしょう 0.03                | 甘みそ 3.00                                     | 玉ねぎ 70.00                                     |
| 大根 50.00                               | 片栗粉 1.50                 | * うずろしょうゆ 0.30                               | トマト缶詰 14.00                                   |
| にんじん 20.00                             | チキンピジョン(MCC) 7.00        | けずりぶし 2.00                                   | ケチャップ 6.00                                    |
| じゃがいも 50.00                            | 水 130.00                 | 水 150.00                                     | ウスターソース 3.00                                  |
| こんにやく 30.00                            |                          |  | カレー粉 0.70                                     |
| 冷三度豆カト 10.00                           | 若鶏むね 37.00               | * 京もち豚スライス 42.00                             | しお 0.80                                       |
| 酒 2.00                                 | しお 0.05                  | 酒 1.00                                       | こしょう 0.04                                     |
| しお 0.30                                | * こいロしょうゆ 0.80           | 土生姜 1.00                                     | オールスパイス 0.12                                  |
| * うずろしょうゆ 3.00                         | 酒 0.80                   | 玉ねぎ 30.00                                    | ナツメグ 0.12                                     |
| みりん 1.00                               | 片栗粉 6.00                 | 三温糖 1.00                                     | 三温糖 0.50                                      |
| けずりぶし 2.00                             | 揚げ油 6.00                 | * こいロしょうゆ 4.00                               | * 薄力粉 3.50                                    |
| 水 50.00                                | 玉ねぎ 18.00                | みりん 1.00                                     | チキンピジョン(MCC) 6.00                             |
|  | にんじん 13.00               | ごま油 0.50                                     | 水 24.00                                       |
| * 鶏肉むね皮カ 50.00                         | 竹ノコ(水煮) 5.00             |  |   |
| * ブラウンマスタード 1.50                       | ピーマン 4.00                | 万願寺唐辛子 25.00                                 | 大根 35.00                                      |
| 酒 3.00                                 | ケチャップ 8.00               | ちりめんじゃこ 2.00                                 | きゅうり 10.00                                    |
| オリーブ油 2.00                             | 三温糖 1.50                 | ごま油 0.40                                     | ツナ 10.00                                      |
| * こいロしょうゆ 1.50                         | * こいロしょうゆ 4.00           | 三温糖 0.60                                     | しお 0.10                                       |
| 三温糖 1.00                               | 酢 2.00                   | みりん 0.70                                     | こしょう(缶) 0.01                                  |
| しお 0.10                                | 片栗粉 1.50                 | * こいロしょうゆ 1.40                               | * マヨネーズ(卵なし) 6.00                             |
| こしょう 0.02                              | 水 24.00                  |  |   |
| 冷凍にんにく 0.30                            |                          |  |   |



「夏バテ」  
していませんか?



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。

朝食・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。

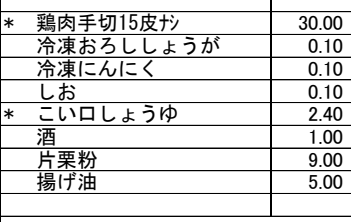
こまめに水分を!



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。



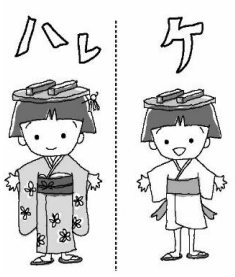
お日様(紫外線)に当たると、体にビタミンDができて、カルシウムをよく吸収してくれます。ビタミンDは魚やきのこにありますが、食品だけで十分な量をとるのは難しいでしょう。そのため、牛乳や小魚などで積極的にカルシウムをとり、外遊びしてお日様に当たる必要があります。



### 大いなお楽しみポイント!

#### ハレの日とケの日をつくろう!

「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、一年中おまつりをするのではなく、ハレの食事の日を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

口はたくさんのお幸せが集まっています。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「食べ物」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。



～おしらせ～

1学期の給食終了日  
幼稚園 7月16日(木)  
小学校・中学校 7月16日(木)

2学期の給食開始日  
小学校・中学校 8月28日(金)  
幼稚園 9月02日(水)



※学校だより等もあわせてご確認ください。