



令和6年

7月給食だより



高取小学校

日 曜	献立名	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エ ネ ル ギ ー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	626
	ぶたにくのしおこうじいため	ぶたにく		ピーマン	もやし しょうが エリンギ		でんぶん ごまあぶら	
	かぼちゃのそぼろに	とりにく		かぼちゃ			さとう	
	たこポールのすましじる	たこ たらすりみ とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ		でんぶん さとう	
はっこうにゅう		はっこうにゅう						
2 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	667
	ピリからさんしょく そばろどんのぐ	ぶたにく とりにく		にら	とうもろこし しいたけ		さとう	
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ		でんぶん さとう こむぎこ	
	とうがんのちゅうかスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	とうがん きくらげ たまねぎ		はるさめ	
3 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	598
	サーモンバーグの パーベキューソースかけ	さけ たらすりみ		あおじそ	たまねぎ れんこん りんごかじゅう		さとう あぶら	
	きりぼしだいこんのサラダ くごまドレッシング>			にんじん	きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう		さとう ごまあぶら ごまドレッシング	
	かぼちゃのまるやかみそしる	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	えのきたけ たまねぎ			
4 木	ツイストロールパン 牛乳 だいずチョコクリーム オムレツ		ぎゅうにゅう				パン チョコクリーム	667
	コロコロやさいのソテー	たまご					さとう あぶら	
	しゅんやさいのミネストローネ	ウインナー			えだまめ とうもろこし		じゃがいも あぶら	
		ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ なす スズキーニ		マカロニ	
「七夕の節句(世の節句)」にちなみ、「そうめん汁」「七夕ゼリー」を実施します。たくさん星の形をした食べ物もです！！								
5 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	648
	えだまめコロツケ				えだまめ たまねぎ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	
	おほしさまにんじんと ひじきのいために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし		さとう	
	そうめんじる ほしがたソーダゼリー	とりにく かまぼこ		にんじん おくら	はくさい えのきたけ		そうめん ソーダゼリー	
8 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	656
	マーボーなす	ぶたにく とうふ ぶたレバー みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが		さとう でんぶん ごまあぶら	
	あげしゅうまい(2こ)	ぶたにく とりにく たらすりみ			たまねぎ		でんぶん パンこ こむぎこ さとう	
	パンサンスー			にんじん	きゅうり		はるさめ さとう ごまあぶら	
9 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	606
	なつやさいのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	なす にがうり にんにく しょうが たまねぎ		カレールウ	
	ウインナー (幼1~3年 1本 4~6年 2本)	ウインナー						
	コーンサラダ くフレンチドレッシング>				とうもろこし きゅうり キャベツ		フレンチ ドレッシング	
10 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	627
	しろみざかなとじゃがいもの レモンしょうゆがらめ	ほき			レモンかじゅう		じゃがいも さとう でんぶん こめこ	
	おやこまめサラダ くわふうクリーミードレッシング>	だいず		にんじん	えだまめ キャベツ とうもろこし		わふうクリーミー ドレッシング	
	なつやさいとベーコンの うましおスープ	ベーコン あぶらあげ		にんじん おくら	たまねぎ とうがん にんにく			
11 木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	572
	たっぷりやさいのやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ もやし しょうが きりぼしだいこん		ちゅうかめん あぶら	
	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ			
	フルーツカクテル				みかん パイン もも		カクテルゼリー	

日 曜	献立名 【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】 など	(あか) おもに体をつくる もとになる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品		(き) おもにエネルギーの もとになる食品		エ ネ ル ギ ー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物	脂質	
12 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	620
	あげどりととうがんのくずに	とりにく うずらたまご		にんじん さやいんげん	しょうが とうがん		でんぶん さとう あぶら	
	ぶたバラとなすのうまみそしる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす えのきたけ		ごまあぶら	
	れいとうみかん				みかん			
16 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	652
	とりにくとだいのすの ヤンニョムソース	とりにく だいのす			しろねぎ しょうが		でんぶん さとう あぶら ごま	
	たっぷりやさいのスープぎょうざ	ぶたにく とりにく		にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさい きくらげ しょうが キャベツ		はるさめ こむぎこ ごまあぶら	
	ゆでやさいのしおだれサラダ くしおちゅうかドレッシング			にんじん	もやし キャベツ きゅうり		しおちゅうか ドレッシング	
17 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	598
	いわしのうめに	いわし			うめぼし		さとう でんぶん	
	じゃがいものうまに	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく		じゃがいも さとう	
	ピリからこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり キャベツ		ごま	
18 木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	635
	しょうゆラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きくらげ しょうが にんにく			
	なつやさいのみそいため	とりにく みそ		にんじん ビーマン あかビーマン	なす たまねぎ きビーマン しょうが にんにく		さとう でんぶん ごまあぶら	
	とうもろこし				とうもろこし			
	とうにゅうパンナコッタの はちみつレモンソース						パンナコッタ	

お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

給食回数13回

今月の目標 <給食の時間> 食事の環境を整えよう <食育> 暑さに負けない食事をしよう

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多く、春から夏にかけて茎や葉が成長し、花が咲いた後に、実がなります。夏の強い日差しを浴びて成長しますが、紫外線から身を守るために、実の色が赤や緑、紫など濃い色をしています。ビタミン類を多く含み、体の調子を整えるとともに、水分を多く含むので、水分補給にも役立ち、暑くなった体を冷やす効果もあります。



夏休みに夏野菜を食べたら色をぬってみよう!