



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を ととの しょうひん みどり 整える食品（緑）	1人分 - kcal	タンパク質 g
1	金	フラワーロール	牛乳	わふうミートスパゲティー コールスローサラダ（コーンクリーミードレッシング） ヨーグルト	牛乳 ふたにく ヨーグルト	パン スパゲティー あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン とうもろこし ブルーン	624	23.3
4	月	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかごもくに あげぎょうざ② チョレギサラダ（しおドレッシング）	牛乳 なまあげ ふたにく えび わかめ のり とりにく	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ねぎ レモン	675	27.4
5	火	ごはん	牛乳	ひじきのにももの いわしのかぼすみそに おひたし	牛乳 ひじき ふたにく ちくわ あぶらあげ いわし	ごはん じゃがいも さとう あぶら こめこ	にんじん こんにゃく かぼす ほうれんそう キャベツ	611	26.8
6	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる このはかまぼこのいそべあげ② しおこんぶあえ	牛乳 ふたにく あぶらあげ かまぼこ のり こんぶ	うどん こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	なす たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ こまつな	690	29.6
7	木	わかめごはん	牛乳	たなばたじる とりにくのからあげ② さっぱりあえ たなばたゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ とりにく なると	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ おおむぎこ	ねぎ にんじん しいたけ オクラ ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんにく レモン しょうが ぶどう みかん	660	29.9
8	金	こどもパン スライス	牛乳	パンプキンポタージュ イタリアンハンバーグ イタリアンサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 ベーコン とりにく ふたにく	パン あぶら こむぎこ バター さとう でんぶん じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく セロリー トマト フロッコリー カリフラワー ビーマン	648	25.0
11	月	キムたくごはん	牛乳	とうふとたまごのスープ しろみざかなバジルフライ シークワサーゼリー	牛乳 ふたにく とうふ たまご とりにく ほき	ごはん あぶら ごま でんぶん こむぎこ パンこ さとう	たくあん キムチ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ バジル シークワサー	651	27.1
12	火	ごはん	牛乳	なつやすみカレー フルーツココ チーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぶん	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん トマト しょうが にんにく パイン なす みかん もも ナタデココ	669	22.7
13	水	ちゅうかめん	牛乳	タンタンメンのスープ さいのくねぎしおまんじゅう② だいずもやしのナムル	牛乳 ふたにく なると だいずこ	めん あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ さとう でんぶん	もやし ねぎ にんじん にら たけのこ にんにく しょうが だいずもやし こまつな キャベツ	683	29.2
14	木	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる あじつきチキンカツ たくあんあえ	牛乳 あぶらあげ わかめ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	たまねぎ にんじん いんげん たくあん もやし ほうれんそう	614	23.7

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

朝ごはんを食べよう！



朝起きるのが遅い、食べる時間がないなどの理由で朝ごはんを食べない人がいますが、朝ごはんを食べることはとても大切とされています。それはなぜでしょうか？

脳は寝ているときも休みなく働いているので、朝起きたときはエネルギーが足りない状態になっています。

そこで朝ごはんを食べないとエネルギーが補給されないので集中力がなくなったり、イライラしたりします。

1日を元気に過ごすため、毎日朝ごはんをしっかり食べましょう。

食事の前にはていねいに手を洗おう！

手洗いする時にめんどくがって水だけで洗っている人はいませんか？

水だけでかたんに洗ったのでは、つめやしわの間にいる菌が手の表面に出てくるので、かえって菌が多くなります。

石けんを使うと水だけに比べて汚れが落ちやすく、手に残った菌も減ります。

石けんをよく泡立てて、洗い残しがないようにていねいに洗いましょう。



ココをチェック！

洗い残しが多いところ



7月7日は「七夕」です。

中国から伝わった「七夕」のお話を紹介します。
むかし、恋人同士になったわし座のひこ星と、こと座のおりひめ星は遊んでばかりいて仕事をしませんでした。ふたりは、天の帝王によって天の川の兩岸に引きはなされてしまいました。

そんなふたりは、年に1回「七夕」の夜だけ会うことをゆるされたのです。年にたった1回しか会えないのに雨がふると天の川の水が増えてしまい、会えなくなるそうです。

今年は星空が見えるでしょうか。ふたりが出会えるといいですね♪

給食では、7日に「七夕汁」「七夕ゼリー」が出ます。

また、秩父地方は旧暦なので、8月7日に「七夕」をする家も多いです。

