



かつ きゅう しょく
7月 給食だより

☀️ はや 早ね・はや 早おき・あさき 朝ごはん ☀️

れいわ ねんど げじょう しょうがっこう
令和7年度 下条小学校

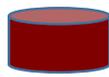
月	火	水	木	金
日 予定	1	2	3	4
こんだて	黒糖パン マカロニソテー いかとあさりのチャウダー 牛乳	ごはん のりふりかけ ゴーヤチャンプルー風 夏野菜のそぼろ煮 牛乳	パンブキンパン チーズオムレツ ひじきと青菜のサラダ コンソメスープ 牛乳 みかんゼリー	ごはん 夏野菜の揚げ煮 もずくのみそ汁 牛乳
赤 体をつくる	ウインナー あさり いか チーズ 牛乳	のり ふたにく たまご あつあげ 牛乳	たまご ひじき ハム ベーコン 牛乳	ふたにく もずく あぶらあげ 牛乳
黄 体をうごかす	パン こくとう マカロニ じゃがいも	ごはん 油 てんぷん	パン 油	ごはん てんぷん 車ひら さとう
緑 体の調子をとのえる	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パプリカ しめじ パセリ	ゴーヤ 玉ねぎ にんじん もやし かぼちゃ ししいたけ えだまめ とうがん	かぼちゃ ほうれんそう きゅうり きゃべつ にんじん 玉ねぎ しめじ セロリ	かぼちゃ しょうが にんにく えだまめ にんじん 長ねぎ えのきたけ
エネルギー/たんぱく質	614キロカロリー/22.7グラム	634キロカロリー/25.0グラム	572キロカロリー/22.2グラム	634キロカロリー/18.2グラム
7 七夕献立	8	9	10 5年自然教室	11 5年自然教室
ごはん 星のハンバーグ チーズサラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー (パインゼリー) 牛乳	おおむぎ 大麦めん カレーちゃんこ汁 ジャーマンポテト 牛乳	しゃきしゃきそぼろ丼 (ごはん しゃきしゃきそぼろ丼の具) かぼちゃのみそ汁 牛乳 冷凍みかん	ココア揚げパン ごまじゃこサラダ ラタトゥイユスープ 牛乳	マーボー丼 (ごはん マーボー丼の具) パンサンスー ベビーチーズ 牛乳
とりにく ふたにく チーズ とうふ 牛乳	ふたにく 油あげ なたと 牛乳	ふたにく とりにく ツナ たまご 牛乳	ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	とうふ ふたにく ハム チーズ 牛乳
ごはん 油 そうめん	おおむぎめん 油 てんぷん じゃがいも	ごはん 油 さとう	パン 油 ごま オリーブ油 じゃがいも	ごはん 油 さとう ごま油 はるさめ
きゃべつ きゅうり にんじん コーン おくら パイン	玉ねぎ にんじん なら しめじ パセリ マッシュルーム	玉ねぎ ごぼう きりぼしだいこん グリーンピース しょうが かぼちゃ しめじ みかん	きゃべつ もやし コーン にんじん にんにく 玉ねぎ スズキニ パプリカ トマト	にんじん なら 長ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ ししいたけ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり
620キロカロリー/23.9グラム	635キロカロリー/25.4グラム	654キロカロリー/29.3グラム	603キロカロリー/21.1グラム	648キロカロリー/28.8グラム
14	15	16	17	18 食育の日献立
ごはん 厚焼き玉子 夏のっぺ 牛乳	ゆで中華めん 豆乳担々麺のスープ コーンしゅうまい もやしとニラのナムル 牛乳	ごはん さばのみそ煮 切干大根のごま酢和え 塩とり汁 牛乳	コッペパン トマトオムレツ ビーンズサラダ チキンと枝豆のクリーム煮 牛乳	ごはん あじフライ 枝豆サラダ もずくのスープ 牛乳
たまご ふたにく あつあげ 牛乳	ふたにく とうにゅう みそ 牛乳	さば みそ とりにく 油あげ 牛乳	たまご 赤いんげん豆 だいす 牛乳	あじ チーズ もずく とうふ 牛乳
ごはん ごま さとう ごま油 てんぷん	ちゅうかめん ごま油 ごま さとう	ごはん さとう ごま じゃがいも	パン 油 じゃがいも	ごはん 油
しょうが もやし にんじん きゅうり とうがん なす さやいんげん	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし ししいたけ コーン なら	しょうが きりぼしだいこん きゅうり ほうれんそう きゃべつ にんじん ごぼう こまつな 玉ねぎ	トマト きゅうり きゃべつ コーン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム えだまめ	えだまめ きゃべつ きゅうり にんじん えのきたけ ながねぎ
596キロカロリー/26.0グラム	665キロカロリー/30.0グラム	671キロカロリー/26.5グラム	673キロカロリー/32グラム	626キロカロリー/22.1グラム
21 海の日	22	23	24	都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
	米粉パン 野菜コロッケ 添え野菜 夏野菜のミネストローネ 牛乳	夏野菜カレー (ごはん 夏野菜カレーソース) 福神漬け和え 牛乳 セレクトデザート	フルーツクリームサンド (食パン フルーツクリーム) ポークビーンズ 牛乳	
ベーコン チーズ 牛乳	ベーコン チーズ 牛乳	ふたにく チーズ 牛乳	ヨーグルト ふたにく だいす 牛乳	
こめこパン じゃがいも 油	こめこパン じゃがいも 油	ごはん 油 ごま ごま油	パン じゃがいも さとう 油	
きゃべつ アスパラガス にんじん なす 玉ねぎ スズキニ コーン にんにく トマト パセリ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし ししいたけ コーン なら	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす えだまめ にんにく しょうが トマト きゃべつ きゅうり	りんご缶 みかん缶 パイン缶 セロリ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト	
619キロカロリー/23.5グラム	629キロカロリー/19.4グラム	620キロカロリー/24.6グラム	620キロカロリー/24.6グラム	

23日はセレクトデザートです

バニラアイスクリーム チョコアイスクリーム いちごアイスクリーム



114キロカロリー



120キロカロリー



97キロカロリー



23日1学期の給食最終日には、給食委員会が企画したセレクトデザートを実施します。今回は3つの味のアイスクリームの中から自分が好きな味のアイスを選んで食べます。楽しみにしてください。



食中毒予防の
ために！

食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。



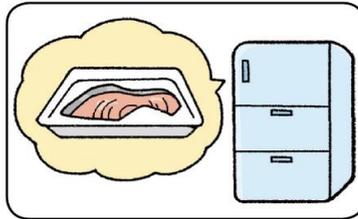
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



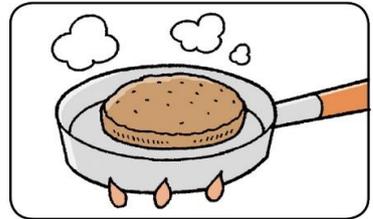
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



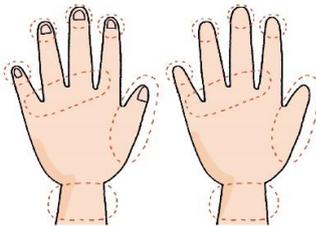
食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかり洗う習慣を身につけることが大切です。

手洗いの後は

清潔なタオルやハンカチでふく



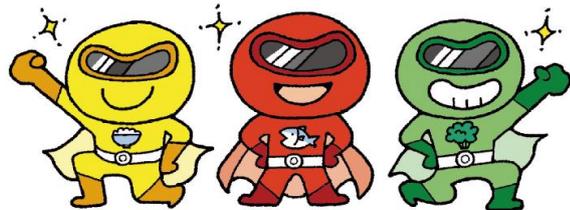
タオルの共用や貸し借りも避けましょう

夏本番

暑さに負けない食事をしよう

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

