

7月 きゅうしょくこんだて表

学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。	1日(水) 食育の日 7月の食育の日は岐阜の食料を使った「鮎のから揚げ」です。	1日(水) きわかめのきんぴら ちくわのまっちゃんあげ うどんめん きのつねうどんのしる	2日(木) やきにく むぎごはん トックスープ	3日(金) プルーンヨーグルト ししゃものさらさあげ ごもくごはん すましじる
	6日(月) どりへのマスタードやき こめこいりしょくパン コンソメスープ	7日(火) ホキのしそあげ すいか むぎごはん そうめんじる	8日(水) ぶくめに かぼちゃフライ うどんめん わかめうどんのしる	9日(木) なすのにくみそかけ むぎごはん すましじる
13日(月) いかのオリーブやき くらパン ミネストローネ	14日(火) コーリンチー むぎごはん わかめスープ	15日(水) フルーツあんじん オムレツ こがたパン やきそば	16日(木) あつあげのそぼろあん むぎごはん みそしる	17日(金) 食育の日 れいとうみかん あゆのからあげ えだまめごはん とうがんじる
20日(月) スライスチーズ ハンバーグ しょくパン ジュリエンスープ	21日(火) あじのなんばんづけ むぎごはん みそしる	22日(水) かいそうサラダ ココアビーンズ ソフトめん カレーソース	23日(木) 海の日	24日(金) スポーツの日
27日(月) いちごジャム さけのマヨネーズやき しょくパン やさいカレースープ	28日(火) グレープフルーツ やきぎょうざ むぎごはん とうふのちゅうかスープ	29日(水) だいこんサラダ ボイルウィンナー こがたパン ラーメン	30日(木) さわらのぐじょうみそやき むぎごはん なつげんちん	31日(金) フロズンヨーグルト ぶたにくのごまあげ ツナピラフ ポテトスープ



夏の飲み物、あなたは何を飲みますか？

暑い夏、あなたのはどがかわいた時に何を飲みますか？牛乳？麦茶？清涼飲料水？夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。かといって、糖分が多く含まれた清涼飲料をたくさん飲めばよいのでしょうか？清涼飲料ばかりをたくさん飲むのはよくありません。夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。

夏の飲み物の飲み方のポイント 	お茶や水、麦茶を飲もう。 	外出の時は、お茶を持っていく。
ジュースを飲む時は、コップにつぎわける。 	食事の前は、清涼飲料水を飲まない。 	清涼飲料水を冷やしすぎない。(甘さを感じにくくします)



伝えよう日本の味

《七夕(たなばた)》

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。現代の七夕は、五色のたなばたに願い事を書いて、笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を備えたり、そうめんを食べたりします。

《今月の食材 枝豆(えだまめ)》

枝豆は、岐阜市で5月下旬から11月上旬に収穫されます。枝豆の栄養は、カルシウム・たんぱく質・ビタミンB1が多く、大豆にはないビタミンCを多く含みます。