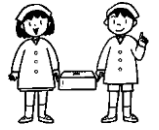


あとかたづけをきちんとしよう



指導事項

- ていがくねん ○あとかたづけのしかたをしる
- 中学年 ○協力して室内の整理ができる ○配膳台を清潔にする
- 高学年 ○後始末の仕方を理解し、能率的にきれいにする
- 進んで協力して後始末をする



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1 (金)	しろごはん さばのしおやき ひじきのいりに みそする(かぼちゃ) ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	さば あぶらあげ だいず とうふ わかめ あわせみそ ぎゅうにゅう めひじき	にんじん いんげん ねぎ かぼちゃ たまねぎ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g
4 (月)	むぎごはん マーボー豆腐 キャベツときゅうりのそくせきづけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん ゴマあぶら あぶら しろごま	あかだしみそ とうふ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん しいたけ えだまめ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり はりはりづけ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
5 (火)	しろごはん わふうきのこハンバーグ ズッキーニのソテー みそする(じゃがいもとあつあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ハンバーグ ベーコン あつあげ あわせみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ぶなしめじ たまねぎ キャベツ ズッキーニ なす	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g
6 (水)	パンパン スパゲティナポリタン かいそうサラダ みかんジュース ぎゅうにゅう	パンパン スパゲティー さとう オリーブあぶら ゴマあぶら	ベーコン とりささみ ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん ピーマン ぶなしめじ たまねぎ もやし みかんかじゅう	エネルギー 672 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g
7 (木)	しろごはん はるまき やさいソテー そうめんじる パインゼリー ぎゅうにゅう	こめ はるまき パインゼリー あぶら	ぶたにく うおそうめん とうふ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ オクラ にんじん ねぎ たまねぎ もやし しいたけ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g
8 (金)	しろごはん あつあげのちゅうかに こまつなもやしのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら ゴマあぶら しろごま	あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ ぶなしめじ たけのこ にんにく しょうが もやし	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
11 (月)	キャロットパン メンチカツ チーズサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	キャロットパン さとう じゃがいも あぶら オリーブあぶら	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	エネルギー 632 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.3 g
12 (火)	しろごはん しいらのあおじそやき きりぼしだいこんのもの ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも ゴマあぶら あぶら	ホキ てんぷら ぶたにく あつあげ あわせみそ ぎゅうにゅう	しそ にんじん いんげん ねぎ しょうが しいたけ こんにやく だいこん たまねぎ えのきたけ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.0 g
13 (水)	はいがパン オムレツ ドレッシングサラダ コーンクリームスープ ぎゅうにゅう	はいがパン さとう じゃがいも あぶら	たまご ハム とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.8 g
14 (木)	むぎごはん チンジャオロースー ワンタンスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん ワンタン ゴマあぶら あぶら	ぎゅうにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん ねぎ たまねぎ しょうが たけのこ えのきたけ もやし	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22 g 脂質 15 g 食塩相当量 1.6 g
15 (金)	むぎごはん カレーライス フルーツあんじん ぎゅうにゅう	こめ むぎ はくりきこ あんにん バター あぶら	とうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト にんにく りんご えだまめ なす たまねぎ みかん パイン おうとう	エネルギー 649 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.5 g
19 (火)	【食育の日】 たかなごはん しろみいそのかてんぷら うめあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ゴマあぶら あぶら	しろみざかな かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん ねぎ コーン ばいにく もやし キャベツ こんにやく ごぼう	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g
20 (水)	こめこパン ポークビーンズ レモンあえ ぎゅうにゅう	こめこパン じゃがいも さとう あぶら	とうにゅう だいず ぶたにく とりささみ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん たまねぎ レモンじる きゅうり キャベツ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.4 g

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
 7月の給食では19日(火)に熊本県の郷土料理「高菜ごはん」を実施します。



夏野菜クイズ

次の夏野菜の花と、実の正しい組み合わせはどれでしょう。
 正しいと思うものを線でつないでみましょう。

夏野菜を食べよう!

花



実



夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。また、夏野菜には、ビタミン類や水分が多く含まれ、夏バテや熱中症予防にも適しています。
 7月の給食では、トマト・冬瓜・かぼちゃ・なす・いんげんなど夏野菜を使った料理がたくさん登場します。夏休み中の食卓にも、ぜひ、夏野菜や果物を取り入れて、元気に過ごしてくださいね。

