



日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	行事	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	木	ロールパン ギョウにゅう パンキンシチュー えだまめとひじきのサラダ	ロールパン あぶら こむぎこ バター じゃがいも ごまあぶら さとう	とりにく スkimミルク とうにゅう ひじき ギョウにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん きゅうり えだまめ	7月 誕生日 給食	614 kcal 21.8 g 25.6 g 2.1 g
2	金	たこめし ギョウにゅう こんにゃくのきんぴら なつやすいのとんじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こんにゃく	たこ こんぶ のり ぶたにく かつおぶし さばぶし とうふ みそ ギョウにゅう	にんじん えだまめ ごぼう ピーマン かぼちゃ とうがん ねぎ	5年生 宿泊学習 半夏生	594 kcal 27.5 g 14.7 g 2.4 g
5	月	バターライス ギョウにゅう フェジョアーダ ブラジルふうサラダ	こめ バター あぶら さとう オリーブゆ	きんときまめ ベーコン ぶたにく ウインナー ギョウにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ トマト ブロッコリー レモン	5年生代休 世界の料理 ブラジル	613 kcal 22.2 g 22.1 g 1.8 g
6	火	ガパオライス ギョウにゅう とりにくのフォー てづくりみかんゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう ビーフン	とりにく ひよこまめ ギョウにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし もやしはねぎ みかん オレンジジュース	世界の料理 東南アジア	652 kcal 24.6 g 15.0 g 1.7 g
7	水	たなばたそうめん ギョウにゅう イカのさらさあげ おほしさまゼリー	そうめん こめこマカロニ かたくりこ さとう あぶら ゼリー	あぶらあげ とりにく かつおぶし さばぶし イカ ギョウにゅう	にんじん オクラ しいたけ ねぎ しょうが	七夕	569 kcal 28.4 g 18.7 g 3.5 g
8	木	ぶたキムチどん ギョウにゅう トックのスープ (デザートセレクト) ぶどうゼリー または ももヨーグルト	こめ むぎ トック あぶら ごまあぶら ゼリー	ぶたにく とりにく ヨーグルト ギョウにゅう	キムチ はくさい キャベツ なら もやしにんじん はねぎ こまつな ねぎ	セレクト 給食	653 kcal 27.7 g 16.4 g 1.5 g
9	金	しろパン ギョウにゅう ムサカ レヴィスィア (ひよこまめのスープ)	しろパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら パンこ オリーブゆ	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ とうにゅう ギョウにゅう	にんじん たまねぎ なす パセリ セロリ レモン	世界の料理 ギリシャ	659 kcal 27.1 g 26.2 g 2.5 g
12	月	ジャンバラヤ ギョウにゅう ジャークチキン ガンボ	こめ あぶら さとう オリーブゆ	ウインナー とりにく ベーコン エビ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ しょうが にんにく レモン セロリ トマト オクラ	世界の料理 アメリカ	618 kcal 27.6 g 23.0 g 2.6 g
13	火	ひやしちゅうか ギョウにゅう おさかなぎょうざ すいか	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ハム カニふうみかまぼこ おさかなぎょうざ ギョウにゅう	にんじん とうもろこし もやし きゅうり すいか		573 kcal 22.3 g 21.8 g 2.6 g
14	水	なつやすいかレー ギョウにゅう ゆでとうもろこし ♪おたのしみデザート♪	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく ギョウにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン パプリカ にんにく とうもろこし	2年生 とうもろこしの かわむき	696 kcal 19.7 g 20.1 g 1.5 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

1日（木）7月生まれ誕生日給食

7月生まれの人にはケーキがつきます。クラスのみんなにお祝いをしてもらいましょう。

2日（金）5日（月）5年生宿泊学習と代休

5年生は給食がありません。

2日（金）半夏生（はんげしょう）

半夏生とは、夏至から数えて11日目を行い、今年7月2日です。

昔は、夏至がすぎて半夏生までが田植えの目安とされていたことから、この日に「たこ」を食べて、豊作を願う地域があります。たこの足がくっついたら離れないことから、稲の苗が大地にしっかり根付き、豊作になるように願います。給食では、「たこめし」が出ます。

5日（月）6日（火）9日（金）12日（月）世界の料理

今年の夏は、東京オリンピック・パラリンピックが開催され、世界の国々から選手がやってきます。

給食で世界の料理を紹介します。世界の国々を知るきっかけになるといいと思います。

7日（火）七夕（たなばた）

7月7日は、七夕です。七夕には、めんを天の川に見立てた「そうめん」を食べたりします。

給食では星の形をしたものをたくさん入れるのでさがしてみてくださいね。

みんなの願いはかなうかな…

8日（木）セレクト給食

セレクト給食は、2種類のメニューから食べたいものを選びます。

今回は、ぶどうゼリーとももヨーグルトから食べたいものを選びました。

14日（水）とうもろこしのかわむき

生活科で野菜を育てている2年生に、とうもろこしのかわをむいてもらいます。

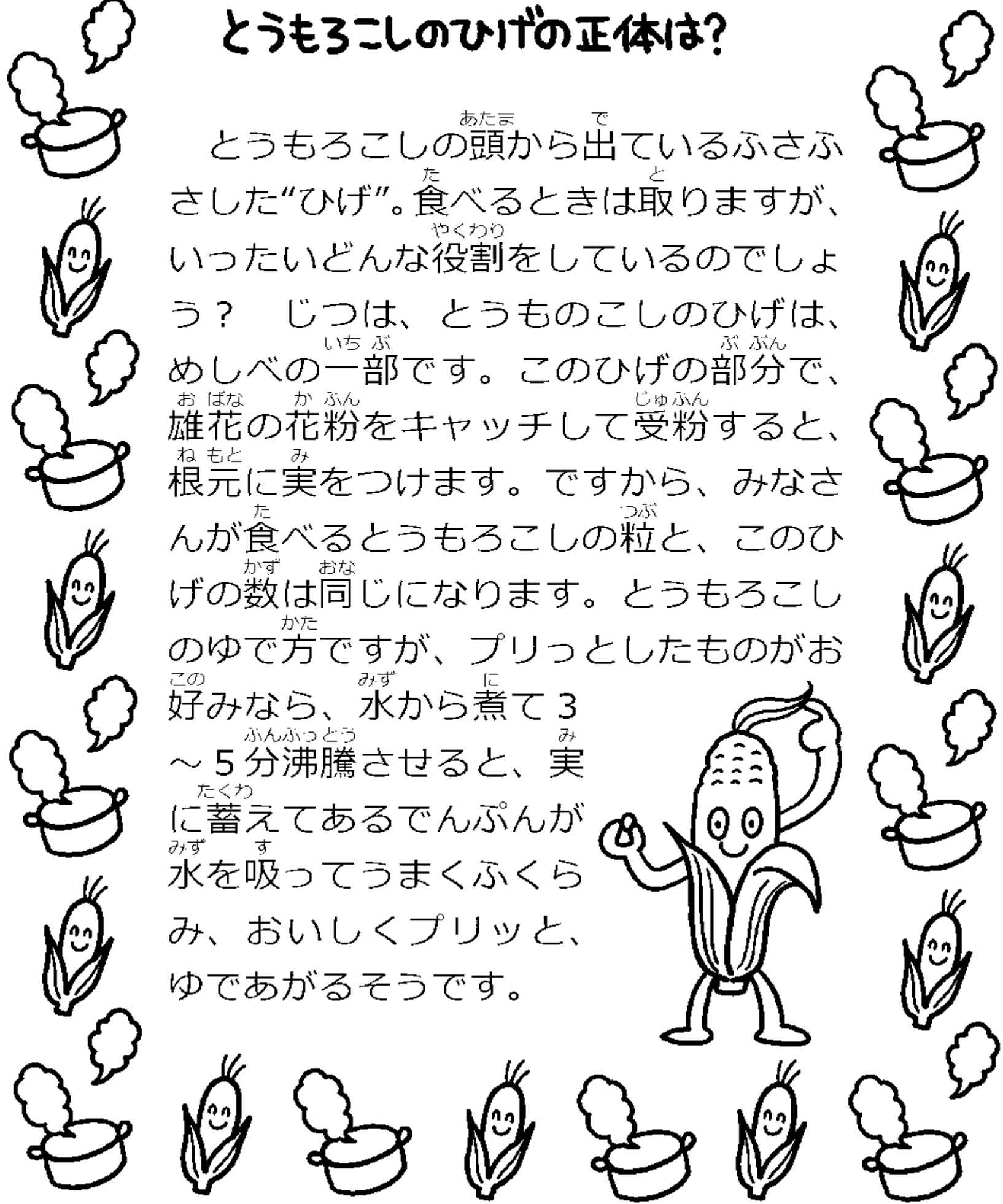
しょうずにむけるかな。

14日（水）♪おたのしみデザート♪

1学期最後の給食のデザートは、何が出るかおたのしみに！



とうもろこしのひげの正体は？

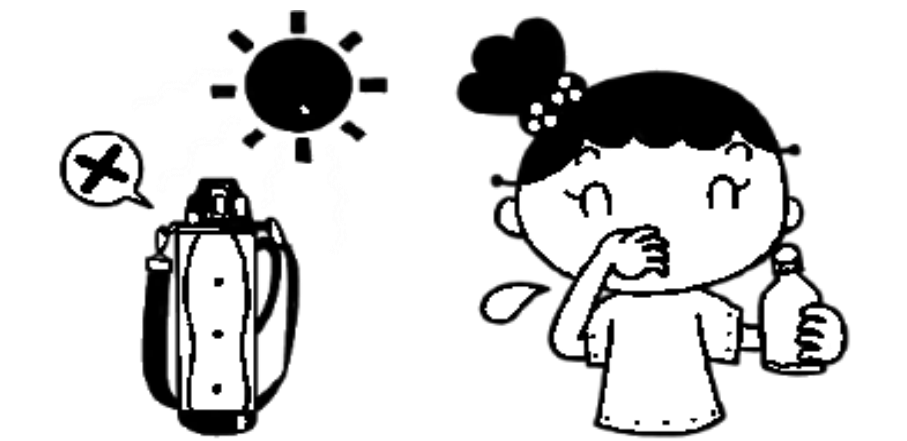


コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

上手な
水分補給法