

# 7月 献立予定表



## 今月の目標

○ 自然の恵みに感謝し残さず食べよう



新庄市教育委員会

**赤** からだをつくるもとになる

**黄** ねつやちからのもとになる

**緑** からだのちょうしをととのえる

月	火	水	木	金
<b>3</b> ごはん あじ磯辺揚げ 洋風きんぴら 豚汁 牛乳	<b>4</b> セルフハンバーガー コールスローサラダ もち麦入りミネストローネ 牛乳	<b>5</b> ごはん 豚肉ねぎ塩レモン炒め ミニトマト ごまみそけんちん汁 牛乳	<b>6</b> ごはん さば竜田揚げ 莖わかめ炒め さやいんげんのみそ汁 牛乳	<b>7 七夕献立</b> イカピラフ ウィンナー ビーンズサラダ セタスープ セタデザート 牛乳
<b>赤</b> あじ ベーコン ぶたにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム ベーコン だいず ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	くわかめ にんじん さつまあげ あつあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	いか ウィンナー ぶ ツナ だいず えだまめ ぎゅうにゅう
<b>黄</b> ごはん あぶら じゃがいも	バンズパン じゃがいも もちむぎ	ごはん かたくりこ さといも	ごはん あぶら じゃがいも	バター あぶら
<b>緑</b> ごぼう にんじん こんにやく ピーマン だいこん ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく トマト パセリ	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし レモン ミニトマト だいこん こんにやく ごぼう	こんにやく こまつな さやいんげん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん オクラ
小学校 682 幼稚園 中学校 845 幼稚園	小学校 664 幼稚園 中学校 820 幼稚園	小学校 653 幼稚園 中学校 803 幼稚園	小学校 706 幼稚園 中学校 874 幼稚園	小学校 692 幼稚園 中学校 857 幼稚園
<b>10</b> 給食なし	<b>11</b> 黒パン かぼちゃチーズフライ いかとトマトのマリネ とうもろこしのスープ 牛乳	<b>12</b> 豚丼 グラタン ナスのみそ汁 メロン 牛乳	<b>13</b> ごはん 鮭の塩焼き 和風サラダ 米粉めん五目汁 牛乳	<b>14</b> ごはん メンチカツ チンジャオロースー もずくのみそ汁 牛乳
<b>赤</b> チーズ いか ベーコン ぎゅうにゅう	チーズ いか ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく えだまめ グラタン あぶらあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	さけ ちくわ あぶらあげ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく もずく とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう
<b>黄</b> くらパン かぼちゃ	くらパン かぼちゃ	ごはん あぶら	ごはん ごまあぶら こめこめん	ごはん ごまあぶら かたくりこ
<b>緑</b> たまねぎ とまと きゅうり ブロッコリー とうもろこし チンゲンサイ	たまねぎ とまと きゅうり ブロッコリー とうもろこし チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく なす ねぎ メロン	こまつな にんじん きゃべつ ごぼう しいたけ ねぎ	しょうが にんにく にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ
小学校 679 幼稚園 中学校 840 幼稚園	小学校 679 幼稚園 中学校 840 幼稚園	小学校 738 幼稚園 中学校 917 幼稚園	小学校 610 幼稚園 中学校 754 幼稚園	小学校 666 幼稚園 中学校 823 幼稚園

※都合により、献立（食材）を変更する場合があります。ご了承ください。

なつ よぼう なつやさい た  
**夏ばて予防に夏野菜をたくさん食べよう！**

トマト、なす、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃなどの夏野菜は、夏の太陽をいっぱい浴びて育つため、ビタミンやカロテンなどの栄養がたくさんふくまれています。また、夏野菜には体内の水分を体の外に出し、体を冷ます効果があります。



# 7月 献立予定表



新庄市教育委員会

**赤** からだをつくるもとになる

**黄** ねつやちからのもとになる

**緑** からだのちょうしをととのえる

月	火	水	木	金
<b>17</b>  <b>海の日</b>  	<b>18</b> バターパン チキントマト煮 ツナサラダ スイカ 牛乳	<b>19</b> ごはん ししゃも南蛮漬け 野菜炒め 夏のいも煮 牛乳	<b>20</b> ごはん 鶏の朝鮮焼き 塩こんぶあえ 韓国風みそ汁 牛乳	<b>21</b> 麦ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ フローズンヨーグルト 牛乳
	だいす ツナ きゅうにゅう	ししゃも ベーコン いか ぶたにく かつおぶし みそ きゅうにゅう	とりにく かまぼこ こんぶ ぶたひきにく かつおぶし みそ きゅうにゅう	とりにく ハム ヨーグルト きゅうにゅう
	バターパン あぶら	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん ごまあぶら	ごはん じゃがいも ごまあぶら
	にんにく たまねぎ トマトみずに きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	ねぎ にんじん たまねぎ もやし きゃべつ ピーマン さやいんげん こんにゃく	きゃべつ きゅうり にんじん にんにく もやし ねぎ	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン わかめ きゅうり ブロッコリー もやし とうもろこし
	小学校 705 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 874 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 656 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 810 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 642 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 791 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 709 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 883 ｷｯｶｰﾘ-

<b>24</b>  <b>振替休業</b>  	<b>25</b> 冷やし中華 肉団子 とうもろこし 牛乳	<b>26</b> プルコギ丼 切干大根サラダ アイス 牛乳	しっか(り)食(べ)て    夏(ば)て(よ)防(ぼう)！  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。
	ハム にくだんご きゅうにゅう	ぶたにく ツナ きゅうにゅう	
	ちゅうかめん ごまあぶら	ごはん あぶら ごまあぶら	
	きゅうり もやし とうもろこし	にんにく ピーマン すりおろしりんご にんじん たまねぎ ブロッコリー きゃべつ きりぼしだいこん	
	小学校 644 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 794 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 676 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 812 ｷｯｶｰﾘ-	

旬の食材「トマト」

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトはとても栄養たっぷりの食べ物です。  
トマトの赤い色はリコピンという成分で、がんや老化を防ぐ、美白効果、脂肪を燃やすなどの効果が期待できます。

夏休み中も規則正しい生活で元気に過ごしましょう。

夏休みも 早起き 早寝 忘れずに！ 朝ごはん

こまめに水分補給をしよう