

# 7月 かよう小



◇米は岐阜県産を100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。  
牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。  
◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。  
◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。  
◇主な食材の産地は、岐阜市のホームページに掲載しています。  
◇学校給食は、『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。  
◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。  
◇毎月19日は、「食育の日」です。  
◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福(ぎふ)味噌を使用しています。  
◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準(学校給食実施基準)』に基づいて考えられています。

※おかかあえ  
※アユのえだまめおろしぼんずあえ  
※れいとうみかん

(むぎいり) ※あいしょうじる 1日  
エネルギー 625 kcal 塩分 1.5 g

フルーツもりあわせ  
あしのたひ おかやまけん  
タコのからあげ  
※れいとうみかん

こがたパン ※ひるぜんやきそば 2日  
エネルギー 634 kcal 塩分 2.6 g

※ナムル  
※かんこくふうにくじゃが  
れいとうパン

※ごもくスープ 5日  
エネルギー 601 kcal 塩分 1.8 g

※いとかんてんのサラダ  
※とりにくのレモンソース

くろパン ※かぼちゃのポタージュ 6日  
エネルギー 680 kcal 塩分 2.3 g

※ごもくごはん  
※メヒカリのからあげ  
たなばたゼリー

(むぎいり) ※そうめんじる 7日  
エネルギー 647 kcal 塩分 1.5 g

コーンキャベツ  
※えだまめのしおゆで

ソフトめん ※ツナマトソース 8日  
エネルギー 640 kcal 塩分 1.6 g

※おひたし  
※シシャモのごまあげ  
れいとうりんご

※しんじょじる 9日  
エネルギー 601 kcal 塩分 1.6 g

※ピーマンのいために  
※アユのさんばい

※みそしる 12日  
エネルギー 593 kcal 塩分 1.8 g

ポイルキャベツ  
にこみハンバーグ  
アイスクリーム

※やさいとまめのスープ 13日  
エネルギー 687 kcal 塩分 2.8 g

※ごまあえ  
※ぶたにくのスタミナやき

(むぎいり) ※すまじる 14日  
エネルギー 569 kcal 塩分 1.6 g

※いそにしき  
※なすのみそいため

(むぎいり) とうがんじる 15日  
エネルギー 620 kcal 塩分 2.3 g

※ひじきサラダ  
※まめのマリネ

※なつやさいカレー 16日  
エネルギー 681 kcal 塩分 2.3 g

※にんじんシリシリ  
※タコライス  
ゼリー

※みそずける 19日  
エネルギー 625 kcal 塩分 1.8 g

※じゃがいものそぼろに  
あつやきたまご  
のりのつくだに

※みそしる 20日  
エネルギー 626 kcal 塩分 2.4 g

なつ げんき す  
夏を元気に過ごすポイント!

なつは あつさでからだのちょうしが わるくなります。  
げんきに すごすために、たべかたに きをつけましょう。

あたらしいかいしやく  
新しい会食マナー

だまって食べよう  
食べ終わったら直ぐにマスをさよう

あさ・ひる・ばん きちんとたべる

のどがかわくまえに おちやみずをのむ

つめたいものをとりすぎない

なつ やさい た  
夏野菜を食べよう!

みずみずしいなつやさいは、あせでですすいぶんをおぎないます。  
また、なつのたいようをいっぱいあびたしゆんのやさいには、ビタミンA、ビタミンCがたくさんふくまれています。からだのちょうしをととのえて、あつさにまけないからだをつくりまします。

なす きゅうり とうもろこし  
トマト ピーマン かぼちゃ

はやおきし、ちょうしよくからしっかりえいようのばらんすをかながえて、3しよくをきちんとたべましよう。

のどがかわいたときではなく、かわくまえからこまめに、みずやむぎちやですいぶんをほきゆうましよう。

つめたいものばかりでは、おなかひえてしよくよくがなくなります。とりすぎないようにきをつけましよう。