

7月 かよう小



◇米は岐阜県産の『はつしも』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、学校給食課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。
 ◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。検査結果は、食品衛生課のホームページに掲載しています。



鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたよくじ)「日本型食事」の日

※かくふのにつけ

※アユのえだまめおろしぼんず

※あつめじる 1日

エネルギー 609 kcal 塩分 1.3 g

※じゃがいものそぼろに

イワシのおろしに

※かみなりじる 4日

エネルギー 581 kcal 塩分 1.5 g

※ごもくまめ

※ぶたにくのスタミナやき

※みそしる 5日

エネルギー 609 kcal 塩分 1.9 g

※ごもくごはん

※きびなごのからあげ

たなばたゼリー

(むぎいり) ※そうめんじる 6日

エネルギー 610 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 ※ツナトマトソース 7日

エネルギー 619 kcal 塩分 1.6 g

あじのたむ おきなわけん

フルーツもりあわせ

※ゴーヤチャンプルー

もずくる 8日

エネルギー 588 kcal 塩分 1.7 g

※ピーマンのいために

コロッケ

※とうがんのカレーじる 11日

エネルギー 630 kcal 塩分 1.3 g

※いとかんてんのサラダ

※とりにくのレモンソース

パイナップル ※ミネストローネ 12日

エネルギー 601 kcal 塩分 2.5 g

※ちゅうかあえ

シューマイ

ゼリー

いっしょくちゅうかめん ※たんたんめん 13日

エネルギー 592 kcal 塩分 2.7 g

※ナムル

※タッカルビ

(むぎいり) たまごいりわかめスープ 14日

エネルギー 581 kcal 塩分 2.3 g

※だいこんとツナのもの

※なすとぶたにくのみそいため

ゼリー

※すまじる 15日

エネルギー 595 kcal 塩分 1.5 g

うみのひ

18日

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 19日

エネルギー 712 kcal 塩分 2.8 g

フルーツポンチ

※キャベツのサラダ

(むぎいり) ※なつやさいカレー 20日

エネルギー 680 kcal 塩分 2.0 g

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体調を崩しやすくなります。夏バテしないで元気に過ごすために、食生活にも気を付けましょう。

3食きちんと食べる! **こまめに水分をとる!** **冷たいものをとり過ぎない!**

早起きして、朝ごはんからしっかり食べられると◎

のどがかわく前に水分をとると、熱中症予防に◎

冷たいものを控えると、体調を崩しにくくなるよ。

★ ★ たなばた ぎょうしやく -セタと行事食- ★ ★

7月7日はセタです。この日は、天の川の兩岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が年に一度だけあうことができるという伝説から生まれた、星祭りの行事です。セタには、短冊に願い事を書いて笹に飾りついたり、そうめんを食べたりする習慣があります。

