

<p>※ピーマンのいために あつやきたまご</p> <p>※とうがんのカレーじる 3日</p> <p>エネルギー 563 kcal 塩分 1.4 g</p>	<p>ポイルキャベツ ハンバーグのデミグラスソース ゼリー</p> <p>※トマトとたまごのスープ 4日</p> <p>エネルギー 657 kcal 塩分 2.8 g</p>	<p>※ちゅうかサラダ ゴーヤのあまからに</p> <p>(むぎいり) ※まーぼーどうふ 5日</p> <p>エネルギー 636 kcal 塩分 2.0 g</p>	<p>※きりぼしだいこんとツナのもの ※なすとぶたにくのみそいため</p> <p>(むぎいり) ※すましじる 6日</p> <p>エネルギー 621 kcal 塩分 1.6 g</p>	<p>※たなばたらし ※キビナゴのからあげ たなばたゼリー</p> <p>※あまのがわそうめんじる 7日</p> <p>エネルギー 612 kcal 塩分 1.9 g</p>
<p>※ごもくまめ ※ぶたにくのスタミナやき ※れいとうみかん</p> <p>※なすのみそじる 10日</p> <p>エネルギー 607 kcal 塩分 2.0 g</p>	<p>※こまつなのソテー ※とりにくのレモンソース</p> <p>パイパン かぼちゃのポタージュ 11日</p> <p>エネルギー 635 kcal 塩分 2.5 g</p>	<p>コーンキャベツ ※えだまめのしおゆで</p> <p>ソフトめん ※ツナマトソース 12日</p> <p>エネルギー 626 kcal 塩分 1.8 g</p>	<p>じゃがいものそぼろに ※イワシのなんばんづけ</p> <p>(むぎいり) ※かみなりじる 13日</p> <p>エネルギー 624 kcal 塩分 1.5 g</p>	<p>※ナムル ※タツカルビ</p> <p>わかめとたまごのスープ 14日</p> <p>エネルギー 575 kcal 塩分 2.3 g</p>
<p>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 (にほんがたしよくじ) 「日本型食事」の日</p> <p>うみのひ 17日</p>	<p>フルーツポンチ ※まめとキャベツのサラダ</p> <p>※なつやさいかレー 18日</p> <p>エネルギー 690 kcal 塩分 2.2 g</p>	<p>あしのたむ しまねけん ※キャベツのあまずあえ ※アジのかおりあげ しじみのつくだに</p> <p>(むぎいり) ※のりふで 19日</p> <p>エネルギー 588 kcal 塩分 1.6 g</p>	<p>じゃがいものちゅうかいため コーンシューマイ いっしょくちゅうかめん ※たんたんめん 20日</p> <p>エネルギー 574 kcal 塩分 2.7 g</p>	<p>◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんに使用する小麦粉は岐阜県産を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、学校給食課のホームページに掲載しています。 ◇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。 ◇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味噌(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。</p>

夏野菜を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で失われた水分を補います。
また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜には、ビタミンA、
ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、暑さに
負けない体をつくりましょう。

七夕と行事食

7月7日は七夕です。この日は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が年に一度だけ会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。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾りつけたり、そうめんを食べたりする習慣があります。

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、食生活にも気をつけましょう。

- 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。

7月

かよう小

