



日曜日	こんだてめい 献立名	材料名			エネルギー		こんだてメッセージ
		あかしょくひん 赤の食品	きしょくひん 黄の食品	みどりしょくひん 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
2月	パン マーガリン 牛乳 やきそば えだまめ カレースープ	牛乳 ぶたにく	マーガリン パン ちゅうかめん あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ もやし えだまめ	643	757	給食では、ソースやきそばが定番ですが、最近では、オムそば、やきそばまん、やきそば定食、そばめしなど種類はたくさんあります。給食では、やきそばパンにしてください。
3火	ごはん 牛乳 フェイジョアード ソーセージとぶたにく コーヒーゼリー	牛乳 ぶたにく ひよこまめ いんげん ソーセージ ぶたにく	こめ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト	672	790	中学部の今年の国際理解学習は、ブラジルです。ヒュウガ・野田さんという方が来てくれます。給食もブラジル料理に挑戦です。フェイジョアードという豚肉と豆の煮込み料理を作ります。
4水	むぎごはん 牛乳 ピリカラからあげ はるさめサラダ みずなのスープ	牛乳 とりにく	むぎ こめ あぶら かたくりこ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり	659	775	暑くてあまり食べたくない時、少し辛めの食事は、食欲がでえます。はるさめサラダは見た目もすずしそうです。夏バテ対策メニューとして紹介します。
6金	チキンライス 牛乳 たなばたスープ たなばたゼリー	とりにく 牛乳	こめ あぶら そうめん	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース おくら えのき	615	723	たなばた何かな？七夕の行事食です。給食をたべながら今晩のお天気を気にしてみませんか？この日は、中高等部の水泳大会です。お昼をしっかり食べてがんばりましょう！！
9月	フランスパン チーズ 牛乳 しろみさかなのフライ ラタウイユ すいか	チーズ 牛乳 しろみさかな ぶたにく	フランスパン あぶら パンこ	トマト キャベツ ピーマン ズッキーニ なす すいか	628	739	ラタウイユは、フランスの料理で夏野菜の煮込み料理です。ラタは「ごった煮」という意味だそうです。夏のくだもの「すいか」も紹介します。
10火	パン マーガリン 牛乳 ぶたしゃぶ いかのチリソースあえ やきとうもろこし	牛乳 ぶたにく わかめ いか	パン マーガリン ごま かたくりこ あぶら	きゃべつ きゅうり にんじん パプリカ とうもろこし	649	764	給食では、毎年ゆでたとうもろこしを紹介していますが、夜店のように焼きます。いいにおいがすると思います。
11水	ごはん 牛乳 フーチャンプル ラフティーとゴーヤチップ かんてんのくろみつけ	牛乳 たまご ぶたにく ぶたにく かんてん	こめ ふ あぶら しらたまだんご くらざとう	こまつな にんじん もやし キャベツ ゴーヤ しょうが	701	825	沖縄の料理を紹介します。高等部3年生の沖縄のおみやげ「手作り黒砂糖」で夏のおやつを作ります。
13金	たきこみごはん 牛乳 おくらのおかかあえ いそべあげ そうめんじる	シーキン 牛乳 ちくわ あおのり	ごはん あぶら たまご こむぎこ そうめん	にんじん しめじ おくら にんじん なす ねぎ しいたけ	607	714	夏の昼ごはんは、そうめんやざるそばなどになることが多いと思います。この食事が続くと夏バテの原因になります。夏の食事の参考にしてください。
17火	パン マーガリン 牛乳 ピーマンのにくづめ ごぼうサラダ オレンジジュース	牛乳 ぶたにく きゅうりにく たまご ハム	パン マーガリン パンこ	ピーマン ごぼう にんじん キャベツ コーン きゅうり オレンジジュース	644	758	夏の野菜「ピーマン」の料理です。緑のピーマンは、未熟な果実なので鳥などに食べられないように苦みの物質を持っているので、にがてな人が多いです。
18水	なつやさいカレー 牛乳 やさいのあまずあえ	ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも	ゴーヤ たまねぎ にんじん トマト コーン パプリカ キャベツ きゅうり パインかん	636	748	学校で育てた夏野菜あつまれー。みんなまとめて給食でカレーにします。夏のカレーは、少しピリッと辛口の味つけにします。小学部も挑戦してみよう。
20金	イギリスパン 牛乳 さかなのソテー ポテトオニオンチーズやき ロイヤルミルクティーかんてん	牛乳 ほき ベーコン チーズ かんてん	パン アブラ マヨネーズ じゃがいも さとう	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり バジル たまねぎ	653	768	7月27日よりイギリスの首都ロンドンでオリンピックが開かれます。テレビの前で「日本ガンバレ！」応援しましょう。イギリスの食事を紹介します。

夏にまけない食生活



○朝ごはん→ 1日の大切なエネルギーです。「早寝早起きあさごはん」。

○食事は、バランスよく食べる→ 肉・魚・野菜・大豆製品・果物など食事がかたよらないようにしましょう。

○鉄分不足→ 偏った食事や大量にあせをかくと、体の中の鉄分が不足し、貧血することもあります。ひじきやレバー、牛肉など鉄分を多く含む食品もきちんと食べましょう。

○冷たいもの→ 食べ過ぎるとおなかや胃を冷やしすぎて食欲がなくなります。

○水分補給→ 外に出かけるときは、熱中症にならないように帽子をかぶって水やお茶を必ず持ってでかけましょう。

熱射病対策

夏バテしてしまったときの食事は、量より質が大切です。少しずつでもバランスよく食べましょう。夕食の時、冷たい酢のものや冷奴、たまご豆腐などを食前に小鉢に入れて食卓へ...次の食事が進みます。

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。

給食アンケート

2学期に食べたい給食を書いてください。

1	理由
2	理由
3	理由
4	理由
5	理由

きりとりせん

2学期に食べてみたい料理や食べたい料理を書いてください。5個までなら何個でも書いてください。書ける人は、理由も書いてほしいと思います。書いてもらった献立は、できるかぎり紹介していきたいです。ランチルーム前の給食掲示板にアンケート回収ボックスをおいておきます。この7月の献立表のアンケート用紙を切り取って使ってください。