



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	I栄養 - kcal	外バク質 g
1	木	ごはん	牛乳	にくじゃが いわしのうめに たくあんあえ	牛乳 ぶたにく いわし	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま でんぷん	たまねぎ にんじん いんげん しらたき たくあん もやし しそ ほうれんそう うめ	676	26.8
2	金	こどもパン スライス	牛乳	とうにゅうコーンポタージュ てりやきハンバーグ ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン とうにゅう とりにく ぶたにく	パン コーンスターチ じゃがいも あぶら マーガリン さとう でんぷん	たまねぎ とうもろこし りんご フロッコリー キャベツ にんじん トマト	640	24.6
5	月	じごなうどん	牛乳	いなかうどんの汁 このはかまぼこのいそべあげ② ちちぶこんにやくサラダ (わふうドレッシング)	牛乳 ぶたにく あぶらあげ のり かまぼこ わかめ	うどん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ なす こんにやく キャベツ きゅうり プルーン にんにく ピーマン しょうが	684	28.5
6	火	わかめごはん	牛乳	たなばたじる ほしがたメンチカツ いそかあえ たなばたゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ とりにく なると ぶたにく のり とうにゅう	ごはん あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ねぎ にんじん オクラ しいたけ ほうれんそう キャベツ たまねぎ なつみかん メロン	684	28.6
7	水	ごはん	牛乳	かきたまじる あじのなんばんづけ ごまあえ	牛乳 たまご とうふ あぶらあげ あじ	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが キャベツ ねぎ ほうれんそう	657	30.7
8	木	ごはん	牛乳	なすいりマーボーどうふ えびしゅうまい② チョレギサラダ (しおドレッシング)	牛乳 とうふ ぶたにく たい えび わかめ のり	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ	なす たまねぎ にんじん にら たけのこ しょうが にんにく キャベツ ねぎ きゅうり レモン	627	24.0
9	金	メロンパン	牛乳	ABCマカロニスープ ウインナーのたまごまき はなやさいサラダ (コーンクリーミードレッシング)	牛乳 ベーコン たまご ウインナー	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー プルーン とうもろこし レモン	656	22.0
12	月	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンのスープ はるまき こまつなのナムル (ナムルドレッシング)	牛乳 ぶたにく	めん あぶら さとう ごま こむぎこ はるさめ でんぷん	キムチ キャベツ たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが こまつな しいたけ ねぎ だいずもやし たけのこ	682	24.2
13	火	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ くろぶたニラまんじゅう② はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく いか えび たまご だいすこ	ごはん あぶら でんぷん はるさめ さとう コーンスターチ ごまあぶら こむぎこ	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ とうもろこし きくらげ しょうが にんにく もやし きゅうり にら こんにやくこ	686	31.7
14	水	ごはん	牛乳	なつやさいカレー フルーツココ チーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぷん	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす いんげん トマト もも しょうが にんにく パイン みかん ナタデココ ぶどう	662	22.5

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

## 朝ごはんを食べよう！



朝起きるのが遅い、食べる時間がないなどの理由で朝ごはんを食べない人がいますが、朝ごはんを食べることはとても大切とされています。それはなぜでしょうか？  
脳は寝ているときも休みなく働いているので、朝起きたときはエネルギーが足りない状態になっています。そこで朝ごはんを食べないとエネルギーが補給されないので集中力がなくなったり、イライラしたりします。  
1日を元気に過ごすため、毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう。

## 食事の前にはていねいに手を洗おう！

手洗いする時にめんどくがって水だけで洗っている人はいませんか？  
水だけでかたんに洗ったのでは、つめやしわの間にいる菌が手の表面に出てくるので、かえって菌が多くなります。  
石けんを使うと水だけに比べて汚れが落ちやすく、手に残った菌も減ります。  
石けんをよく泡立てて、洗い残しがないようにていねいに洗いましょう。



## ココをチェック！ 洗い残しが多いところ



## 7月7日は「七夕」です。

中国から伝わった「七夕」のお話を紹介します。  
むかし、恋人同士になったわし座のひこ星と、こと座のおりひめ星は遊んでばかりいて仕事をしませんでした。  
ふたりは、天の帝王によって天の川の兩岸に引きはなされてしまいました。そんなふたりは、年に1回「七夕」の夜だけ会うことをゆるされたのです。年にたった1回しか会えないのに雨がふると天の川の水が増えてしまい、会えなくなるそうです。  
今年は星空が見えるでしょうか。ふたりが出会えるといいですね♪  
給食では、6日に「七夕汁」「星型メンチカツ」「七夕ゼリー」が出ます。  
また、秩父地方は旧暦なので、8月7日に「七夕」をする家も多いです。

