

給食だより

令和3年7月号
横浜市立丸山台小学校
校長 倉本 恵
栄養職員 山根 洋子

7月。いよいよ夏本番です。暑くなると食欲が落ちて、昼食はあっさりした冷たい麺類だけになることがあります。タンパク質やビタミン類が不足した食事が続くと夏バテしやすくなるので、栄養を摂取するという観点からの食事も心がけてみてください。

7月の献立について



- 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- 食欲が増す献立を取り入れました。(夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・きゅうりの梅肉あえ・白身魚のチリソース・タッカルビ・チリコンカーン)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。(ごはん・牛乳・煮魚・即席漬・豚汁・焼きのり)
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。(夏野菜のカレー・夏野菜のスパゲッティ・とうがんのスープ・きゅうりの梅肉あえ・えだまめ・ゆでとうもろこし・ゴーヤチャンプルー)
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、前回の開催地であるブラジルの料理を取り入れました。(ピカジーニョ)

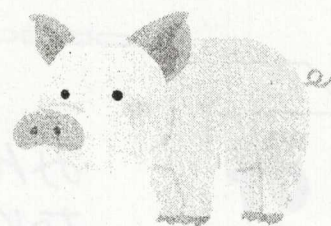
7月独自献立



7月19日(月)の給食は独自献立です。

ごはん・牛乳

豚丼の具・からしじょうゆあえ



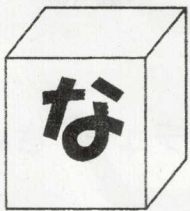
豚肉は地元横浜のブランド「はまぽーク」を使用します。

やわらかで甘みのある上品な味わいなので、味わって食べてください。

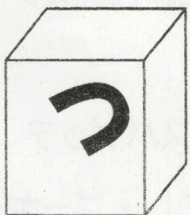
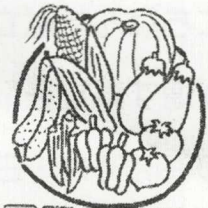


栄養士

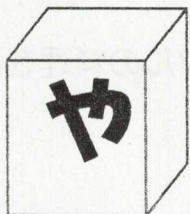
なつやすみ
げんきに すごしましょう



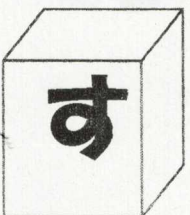
なつやさい たくさんたべて
げんきいっぱい



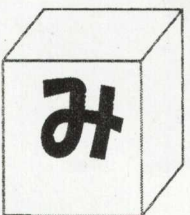
つめたいもの あまいものは
ほどほどに



やすみでも しっかりたべよう
あさごはん



すいぶんを じょうずにとろう
あついなつ



みんなたべて ばらんすいいなに
なりましょう

