



7月の給食目標

三食きちんと食べよう。

だんだんと日差しが強くなり、熱中症や夏ばてが心配な季節になってきました。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしてほしいと思います。

今月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
19日 (月)	基準献立設定なし	ターメリックライス、牛乳、 パエリアの具、コーンスープ、 ミックスフルーツ	主食が食べやすい献立。 (自校炊飯)
20日 (火)	基準献立設定なし	ごはん、牛乳、あなごの天ぷら、 磯香あえ、塩ちゃんこ汁	オリ・パラ開催お祝い 東京にちなんだ献立

【材料と分量（中学年一人分の量＜g＞）】

★19日(月)

ターメリックライス：はいが米 80、塩 0.3、ターメリック 0.2

パエリアの具：鶏肉 25、むきえび 13、いか 13、白ワイン 2、たまねぎ 30、トマト 10、ピーマン 5

赤ピーマン 3、にんにく 0.3、オリーブ油 0.7、トマトケチャップ 5、塩 0.6、こしょう 0.01

コーンスープ：豚肉 10、たまねぎ 20、クリームコーン 15、ホールコーン 10、にんじん 10、

こまつな 9、米油 0.5、しょうゆ 0.5、酒 1、塩 0.7、こしょう 0.02、でんぷん 1、

チキンブイヨン 10、水 95

ミックスフルーツ：みかん缶 20、黄桃缶 15、りんご缶 20、砂糖 1.5、水 15

★20日(火)

あなごの天ぷら：あなご 40、小麦粉 8、塩 0.1、水 8.4、揚げ油

しょうゆ 3、砂糖 1、みりん 0.3、酒 0.5、でんぷん 0.35、水 12

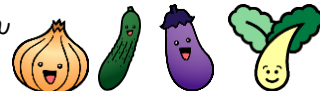
磯香あえ：キャベツ 45、きざみのり 0.4、しょうゆ 1.3、塩 0.1

塩ちゃんこ汁：木綿豆腐 20、鶏肉 15、にんじん 10、ねぎ 10、こまつな 10、しらたき 10、

しめじ 7、塩 1、削り節・だし昆布・水 110

今月のはま菜ちゃん

(市内産の野菜)



玉ねぎ・きゅうり・なす・えだまめ・とうもろこし

食育体験

★7/6(火)えだまめのさやとり：1年生と5組

★7/7(水)とうもろこしの皮むき：2年生と5組
旬の食品を知り、食材に触れる機会として食育体験を行います。

えだまめ・とうもろこしは市内産のものを使用する予定です。



食中毒に注意しましょう!

夏は気温、湿度が高く、食中毒の起こりやすい季節です。

ご家庭でも十分にお気をつけください。

★食中毒予防の基本

