

7月7日（月）の給食

献立

鮭わかめごはん 牛乳 あじフライ

七夕そうめん汁☆ 七夕ゼリー



7月7日は七夕の日です。なぜ七夕の日にそうめんを食べるのでしょうか？そうめんは、白くて細く長い形をしており、夜空に広がる天の川のきらめきの様子に似ていることから、そうめんを食べられるようになったと言われています。そして、七夕そうめん汁には、「星型にんじん」が入っています。ぜひ、探してみてください。

7月8日（火）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー
フルーツカクテル



今日はかぼちゃやなす、枝豆、トマトなど夏が旬の野菜を使ったカレーライスです。夏野菜は、水分やカリウム、ビタミンCなどが多く、体を冷やし、夏バテや熱中症を予防する働きがあります。また、おなかの調子を整える食物繊維も多く含んでいます。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

7月9日（水）の給食

○献立

米粉パン チョコスプレッド 牛乳
ポークチャップ 野菜のコンソメスープ



ポークチャップとは、豚肉をソテーした料理の一つで、ケチャップで味を付けるのが特徴で、アメリカ発祥とされるポークチョップをもとに日本でアレンジされたものです。また、豚肉に含まれるビタミン B1 は夏バテ予防や疲労回復にも役立ちます。

7月10日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 スタミナ納豆
さつま汁 ひとくちゼリー



7月10日は、「納豆の日」です。納豆は、大豆を発酵させた日本の伝統的な発酵食品です。大豆由来のたんぱく質やビタミンKが豊富で、現代でも良質なたんぱく源として重宝されています。特にビタミンKは血液を固めたり、骨を強くしたりする働きがあるので、しっかり食べましょう。そして今日は、みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれるスマイル給食の日です。

7月11日（金）の給食

献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

かきたまうどん アーモンドサラダ



アーモンドにはビタミンEやミネラルが多く含まれています。ビタミンEは血管を丈夫にする働きがあります。カルシウムや鉄分などのミネラルは骨や血液、筋肉の成長に関わるので、成長期の方にはしっかりとってほしい栄養素です。よく噛んで味わって食べましょう。