



# 献立表



あつ 暑い夏!

なに 何をのみますか?

? 甘い清涼飲料水は  
どうして飲みすぎては  
いけないの?

- ① 冷たいと甘みを感じにくくなり  
飲みやすいので知らないうちに  
さとうをたくさんとっているから。
- ② 体が冷えて夏バテするから。

? スポーツ飲料なら  
飲んでも太らない?

- ① 500mlのペットボトルには、  
25g(スティックシュガー5本分)の  
さとうが入っているから太りますよ!
- ② スポーツ飲料は運動中の水分と  
糖分補給用に開発された  
ものだから、家ではひかえめに!

? おすすめの  
飲みものは?

- ① 麦茶 (カロリーゼロ!)
- ② 果汁100%  
ジュース (ビタミンほうふ)
- ③ 牛乳  
(カルシウムほうふ)



おしらせ

1学期の給食は  
7/13(木)までです  
2学期の給食は  
9/5(火)からです  
夏休みもしっかり  
食べよう!

3 月 ごはん・お粥・ほけのいちやばし  
きんぴら・うちまめ・れいとう・ぎゅう  
ごぼう・おつや・みかん・にゅう

4 コッパン・なすのカレーチーズ  
火 ほうれんそうと・いんげんまめと・ほしきゅう  
コーンのソテー・やさしいスープ・カルシウム

5 たらこぶりかけごはん・きりぼしだいこんの  
水 さといものごまあえ・みき・ぎゅうにゅう  
はりはり漬け

**打ち豆** とは湯をかけて  
やわらかくした大豆を  
たたいてつぶし、  
かんそうさせた  
ものです。

パちゃんこ

? わたしはだれでしょう?

- ① いんげんまめと  
やさしいスープに  
はいています。
- ② うすいみどりいろです。
- ③ 胃にやさしい  
ビタミンCが入って  
います。

はりはり漬けは  
七かり干し大根の  
歯ごたえが  
パリパリして  
いるので、その  
名前がつきました。

6 月 ごはん・とうふのキャベツの  
木 なっばのにびたし・わらび・ぎゅう  
もち・にゅう

7 バターロール・ささみのスーパース  
金 いんげん・レタスのオレンジソース  
ソテー・スープ・ピーチ

10 ひやしそうめん・えびのてんぷら  
月 かぼちゃの・おくら・たなばた・ぎゅう  
てんぷら・てんぷら・ゼリー

ピーナッツは **ビタミンE** が  
ほうふです。  
Eはイ本の  
血行をよく  
するはたらき  
があります。

オレンジソースを  
かけてね

ささみを糸細く  
切った、**フィン  
ガ-あげ**は

- ①~③年... 1本
- ④~⑥年・職... 2本

です

☆ **セタこんだて** ☆  
今年のデザートは...

ふたのうらに  
せいががあるよ

ほろろゼリー  
シロップゼリー  
たまごかんゼリー

11 バーガーパン・ハンバーグ  
火 カレー・もやし・マンゴー・ぎゅう  
キャベツ・スープ・ヨーグルト・にゅう

12 ごはん・すぶた・ミニトマト  
水 ピリカラきゅうり・オレンジ  
にゅう

13 うなぎちらしずし  
木 わかめのすましじる・すいか  
にゅう

バーガーパン には  
ハンバーグと  
カレー  
キャベツを  
はさもう!

ぶたにく **豚肉** は **ビタミンB1** が  
とってもほうふ!  
B1は疲れ  
を回復する  
ビタミンです。  
しっかり食べよう。

どよう うし ひ **土用の丑の日** (今年 7/23) に  
うなぎを食べて  
夏バテ防止を  
しようとする  
風習が  
ありますね。

のりを  
かけてね