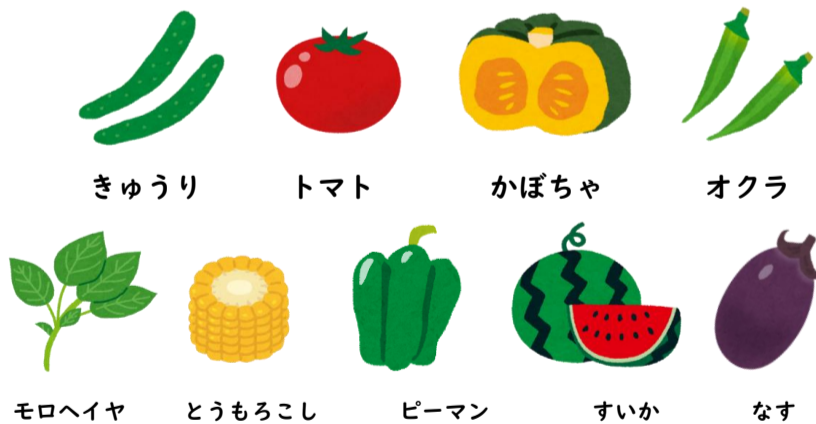


月	火	水	木	金
1	2	3	4	5 七夕献立
<p>牛乳 パンサンスー</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>白ごはん 厚揚げの甘みそ炒め</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 649 kcal 21.6 g 1.5 g</p>	<p>牛乳 ミニトマト</p> <p>イカのマリネ</p> <p>ミルクパン 豆乳ポタージュスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 620 kcal 29.5 g 3.2 g</p>	<p>牛乳 チンゲンサイのあえもの</p> <p>鱈の七味焼き</p> <p>麦ごはん ひじきの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 600 kcal 25.1 g 1.8 g</p>	<p>牛乳 切干大根のごま酢和え</p> <p>じゃこふりかけ</p> <p>麦ごはん 肉じゃがのうま煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 614 kcal 23.6 g 1.8 g</p>	<p>牛乳 小松菜と白菜の磯辺和え</p> <p>鶏肉の竜田揚げ</p> <p>麦ごはん (10g減量) セタそうめん</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 585 kcal 25.4 g 2.6 g</p>
<p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>あつあげ みそ かんてん</p>	<p>あか きゅうにゅう いか とりにく</p> <p>どうにゅう</p>	<p>あか きゅうにゅう さわら とりにく</p> <p>ひじき だいず</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>ちりめんじゃこ かつおぶし</p>	<p>あか きゅうにゅう とりにく のり</p>
<p>き しろごはん あぶら こんにやく</p> <p>さとう ごまあぶら ごま</p>	<p>き ミルクパン でんぶん あぶら</p> <p>さとう バター こめこ</p>	<p>き おぎごはん ごま あぶら</p> <p>こんにやく さとう</p>	<p>き おぎごはん あぶら じゃがいも</p> <p>こんにやく さとう ごま</p>	<p>き おぎごはん でんぶん あぶら</p> <p>そうめん</p>
<p>みどり しょうが たまねぎ にんじん</p> <p>きゅうり キャベツ ぶどうジュース</p>	<p>みどり たまねぎ レモン ミニトマト</p> <p>にんじん かぼちゃ</p>	<p>みどり チンゲンサイ ほうさい ごぼう</p> <p>にんじん</p>	<p>みどり にんじん たまねぎ ほししいたけ</p> <p>きりぼしだいこん きゅうり</p>	<p>みどり しょうが ほうさい こまつな</p> <p>ほししいたけ にんじん オクラ</p>
8	9	10	11 いがスマイル給食	12
<p>牛乳 モロヘイヤのおかか和え</p> <p>ししゃものいそべ揚げ (2尾)</p> <p>白ごはん ごぼうのきんぴら</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 589 kcal 22.8 g 1.4 g</p>	<p>牛乳 ポテトのピザ焼き</p> <p>黒糖パン レッドビーンズと野菜のスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 593 kcal 23.5 g 3.2 g</p>	<p>牛乳 キャベツと小松菜の和え物</p> <p>鯖の味噌煮</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 640 kcal 27.6 g 3.0 g</p>	<p>牛乳 わかめときゅうりの酢の物</p> <p>茹でとうもろこし</p> <p>麦ごはん 伊賀牛丼</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 632 kcal 23.7 g 2.1 g</p>	<p>牛乳 フライドポテト</p> <p>麦ごはん 肉と野菜のオイスター炒め</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 625 kcal 22.1 g 1.4 g</p>
<p>あか きゅうにゅう ししゃも あおのり</p> <p>かつおぶし あぶらあげ</p>	<p>あか きゅうにゅう ベーコン チーズ</p> <p>ぶたにく きんときまめ</p>	<p>あか きゅうにゅう さば みそ</p> <p>とうふ</p>	<p>あか きゅうにゅう きゅうにく</p> <p>わかめ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p>
<p>き しろごはん あぶら こむぎこ でんぶん</p> <p>こんにやく さとう ごまあぶら ごま</p>	<p>き こくとうパン じゃがいも</p> <p>あぶら</p>	<p>き おぎごはん さとう あぶら</p> <p>こんにやく</p>	<p>き おぎごはん さとう あぶら</p> <p>こんにやく</p>	<p>き おぎごはん あぶら さとう でんぶん</p> <p>ごまあぶら じゃがいも こめこ</p>
<p>みどり モロヘイヤ もやし</p> <p>ごぼう にんじん</p>	<p>みどり たまねぎ ピーマン コーン</p> <p>にんじん キャベツ</p>	<p>みどり しょうが キャベツ こまつな</p> <p>ごぼう にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>みどり たまねぎ ねぎ きゅうり</p> <p>もやし とうもろこし</p>	<p>みどり にんにく もやし キャベツ</p> <p>にんじん たまねぎ ピーマン</p>
15	16	17	18	ひょうのみかた
<p>海の日</p>	<p>牛乳 添え野菜</p> <p>鮭のバーベキューソースがけ</p> <p>コッペパン ペンネのソテー</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 583 kcal 30.3 g 3.0 g</p>	<p>牛乳 すいか</p> <p>中華和え</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 630 kcal 24.2 g 2.1 g</p>	<p>牛乳 豆サラダ</p> <p>麦ごはん 夏野菜カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん 681 kcal 22.7 g 2.1 g</p>	<p>こんだて</p> <p>ごはんのおわん</p> <p>きいろのおわん</p> <p>ピンクのおさら</p> <p>みずいろのおさら</p> <p>エネルギー たんぱくしつ えんぶん kcal g g</p>
	<p>あか きゅうにゅう さけ</p> <p>ベーコン</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>みそ とうふ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>だいず</p>	<p>あか おもに体をつくる食品</p>
	<p>き コッペパン こむぎこ あぶら</p> <p>さとう マカロニ</p>	<p>き おぎごはん ラード さとう</p> <p>でんぶん ごまあぶら</p>	<p>き おぎごはん あぶら じゃがいも</p> <p>こむぎこ バター さとう</p>	<p>き おもにエネルギーになる食品</p>
	<p>みどり しょうが にんにく キャベツ</p> <p>にんじん たまねぎ</p>	<p>みどり にんにく しょうが ねぎ きゅうり</p> <p>にんじん キャベツ すいか</p>	<p>みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ</p> <p>にんじん かぼちゃ なす キャベツ きゅうり</p>	<p>みどり おもに体の調子を整える食品</p>

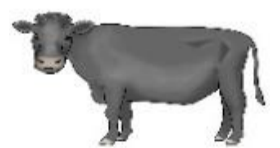
7月の給食では、夏が旬の食材がたくさん登場します！

7月の献立には、夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します。この季節ならではの新鮮な夏野菜を味わってください。



今月のいがスマイル給食

11日(木)
伊賀牛をたっぷり使った牛丼です😊



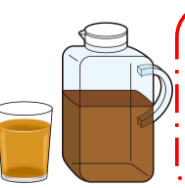
こまめな水分補給を心がけましょう

水分が不足すると、脱水を起こし、そのまま進むと熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症を予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



ふだんは水や麦茶などの、塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをするときなど、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に塩分を補給できるスポーツドリンクなどを選びましょう。



7月7日は七夕です

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)が天の川を挟んで離れ離れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。



給食では5日(金)に七夕麺が登場します。お楽しみに！



※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。