

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞			
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>			
1 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 25.7		
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ				
	トンクドゥフ	あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ 	ほししいたけ・にんじん さやいんげん・しょうが			なまあげ
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご  	たまねぎ・えのき・とうもろこし はねぎ			とうふ・たまご
	くだもの			すいか 			すいか
4 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 22.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	しろみざかなのなんばんづけ	でんぷん・あぶら・ごまあぶら さとう	ホキ 	たまねぎ・ねぶか			ホキ
	にびたし	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん しめじ			
	みそしる		みそ・あぶらあげ・わかめ 	だいこん・はねぎ			あぶらあげ
三島ばれいしょの日	 <b>みしまばれいしょは、JAふじいずからプレゼントしていただきます！</b> 						
5 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 25.5		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しょうが さやいんげん			
	ぐだくさんじる		こんにゃく・とうふ あぶらあげ・みそ 	だいこん・にんじん・はねぎ			あぶらあげ とうふ
	ミニトマト			ミニトマト 			ミニトマト
	なっとう		なっとう 				なっとう
6 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 17.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ほしのコロック	じゃがいも・こむぎこ・パンこ コーンフラワー・あぶら みずあめ・でんぷん	ぶたにく・とりにく だいすこ 	たまねぎ			だいすこ
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・にんじん ぎゅうり・とうもろこし			
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご・かまぼこ  	えのき・はねぎ			たまご かまぼこ
	たなばたデザート	さとう・みずあめ	かんてん	ぶどうかじゅう・みかんかじゅう レモンかじゅう			
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし 				かつおぶし いわしぶし
7 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 27.4		
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら 	ぶたにく・こなチーズ スキムミルク 	たまねぎ・にんじん・トマトソース トマトピューレ・パセリ にんにく・しょうが 			バター こなチーズ スキムミルク トマトソース
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・きゅうり・とうもろこし えだまめ 			だいす
かたぬきチーズ		チーズ 			チーズ		
8 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 26.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ			
	コーンポテト	あぶら	じゃがいも	とうもろこし			
	きのこのスープ		ベーコン	えのき・しめじ・にんじん こまつな・だいこん			
11 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 21.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボーなす	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	なす・たまねぎ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・ピーマン しょうが・にんにく			
	もずくのスープ	ごまあぶら	もずく・とうふ・なると  	えのき・はねぎ			とうふ・なると
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう			
12 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 25.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ  				さば こなチーズ
	やさいとハムのソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし			
	みそしる	ふ・じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ			
13 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 24.0		
	ほしぶどうロールパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク 	ほしぶどう			スキムミルク
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろ 	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			まぐろ
	じゃがいもとウィンナーのトマト煮	じゃがいも・バター・こむぎこ 	ぶたにく・ウィンナー	たまねぎ・トマトソース にんじん・グリーンピース 			バター トマトソース
にゅうさんきんいんりょう		ヤクルト 			ヤクルト		

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 28.9	たまご とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう スキムミルク
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・こまつな		
	ミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク			
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683 28.1	バター・こなチーズ スキムミルク いわし
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん		
	とりにくのホワイトソース	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・こまつな・マッシュルーム とうもろこし・にんにく・しょうが		
	やさいのスープ		ウィンナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ		
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	いわし			
19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 25.5	たまご かつおだし あぶらあげ
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ		
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし			
	こまつなとハムのソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・しめじ とうもろこし		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ		
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 26.6	とうふ たまご ヨーグルト
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	ぶたにく	ピーマン・たけのこ にんにく・しょうが		
	ちゅうかスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・とうもろこし こまつな		
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーかじゅう		
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 20.0	トマト
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	なつやさいカレー	じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく	なす・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース・しょうが にんにく		
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん		
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそは・しょうが		
れいとうみかん			みかん			

# 夏の行事と行事食

なつ ま さか かつ ごせつ ひと たなばた  
夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを  
た ぶら  
食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」  
などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

<p><b>七夕 (7/7) ☆</b></p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p><b>土用の丑 (今年は7/23) う</b></p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>うどん うの花 うなぎ</p>	<p><b>お盆 (7/15または8/15前後)</b></p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>
---	---	--

## 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

**熱中症予防 4つのポイント**

<p><b>暑さを避ける</b></p> <p>涼</p>	<p><b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>水分・塩分補給</b></p> <p>塩</p>	<p><b>体調を整える</b></p>
-------------------------------	-----------------------	--------------------------------	----------------------

**三島ばれいしょの日**

7月5日(火)のじゃがいものそぼろ煮に使用する三島馬鈴薯は、JAふじ伊豆から教育活動助成事業の一環として無償で提供していただきます。

7月の給食は14回です。

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり