令和 2年　7月の給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶		1日 鶏もも肉の塩焼き きゅうりのなめ茸和え じゃが芋とインゲンのみそ汁 バナナ	2日 ぽんぽこうどん ポテトサラダ オレンジ	3日 鮭のサクサクソテー ひじきのサラダ 長芋とニラのみそ汁 バナナ	4日 豚肉とピーマンのポン酢しょうゆ煮 海藻サラダ えのき茸と長ねぎのみそ汁 すいか
6日 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの酢みそ和え なめこと大根のみそ汁 オレンジ	7日 七夕誕生会 七夕そうめん ササミフライ トマトサラダ バナナ ケーキ	8日 ぎょうざ ピーマンのツナ和え 大根としめじのみそ汁 ヨーグルト	9日 ビビンバ丼 ちくわとツナのマヨ和え わかめスープ バナナ	10日 鯖と大豆の煮物 春雨の酢の物 キャベツと人参のみそ汁 メロン	11日 鶏肉の甘辛ケチャップ煮 コールスロー 夕顔とベーコンのスープ バナナ
13日 大根おろしのさっぱり豚焼き キャベツとハムのサラダ もずくスープ オレンジ	14日 椪納豆 ササミときゅうりの中華和え ワンタンスープ バナナ	15日 ポークケチャップ マセドアンサラダ なすとキャベツのみそ汁 ゼリー	16日 ソース焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ バナナ	17日 手作り弁当	18日 パンの日 コッペパン カレーコロッケ レタスとカニカマのサラダ 夏野菜と春雨のスープ すいか
20日 豚肉と豆腐の青じそ炒め 夏野菜とイカのサラダ なめこと大根のみそ汁 バナナ	21日 丑の日 さんまのかば焼き 切り干し大根のサラダ ふのりと豆腐のみそ汁 オレンジ	22日 タコライス カラフル塩ナムル キャベツと卵のスープ ヨーグルト	23日 海の日	24日 スポーツの日	25日 さっぱりラーメン 夕顔の煮物 バナナ
27日 大根おろしのさっぱり豚焼き キャベツとハムのサラダ もずくスープ オレンジ	28日 夏野菜のひき肉カレーライス 福神漬 ツナコーンサラダ 牛乳 バナナ	29日 鶏もも肉の塩焼き きゅうりとカニカマの酢の物 じゃが芋とインゲンのみそ汁 ゼリー	30日 デミソースハンバーグ スパサラダ もやしとニラのみそ汁 バナナ	31日 冷やしわかめうどん かぼちゃとちくわの天ぷら メロン	

給食だより

オススメは、
麦茶やほうじ茶

◇ 缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎていませんか ◇

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖になり、ｲﾗｲﾗしやすくなるなどの弊害も・・・・・・。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

☆ 七夕そうめん ☆

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をﾄｯﾋﾟﾝｸﾞして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。