



7月献立表

今月の目標 《正しい準備と配膳の仕方を身につけよう》

函南町立函南小学校

月	火	水	木	金
献立 献立メモ	1 にんじんツナピラフ とり肉のバジルやき シャキシャキサラダ ジュリエヌスープ 牛乳 【バジル】 バジルはハーブの一種で、東南アジアやイタリアなどのヨーロッパで特に使われています。今日はとり肉に漬けて焼きます。	2 麦ごはん あじのさんがやき ゆかりあえ ごまみそ汁 牛乳 【あじのさんがやき】 さんが焼きは漁師料理のなめろうをあわびのからに入れ、山の家(さんが)で焼いて食べたことから名前がついたそうです。	3 ちゅうかめん 塩ラーメン(つゆ) あげぎょうざ ナムル 牛乳 【ナムル】 ナムルとは野菜を調味料とごま油であえたものです。シンプルな味付けですが、韓国(かんこく)料理には欠かせない一品です。	4 麦ごはん ぶたキムチどんの具 はるさめスープ 函南スイカ 牛乳 【キムチ】 キムチは韓国(かんこく)の代表的な漬物です。今日は豚肉や野菜と炒めました。ごはんのにせて、豚キムチ丼にしてみましょう。
7 七夕こんだて たなばたちらしずし とり肉の塩こうじやき ごまあえ たなばた汁 キラキラゼリー 牛乳 【たなばた】 七夕は天の川をイメージしてそうめんを食べる風習があります。今日はそうめんに見立てた魚めん、星形のオクラとナタデココが出ます。	8 麦ごはん ぶた肉となつやさいの あまからいため みそ汁 牛乳 【なつやさい】 夏に旬を迎える野菜を使って油で揚げたぶた肉と一緒に食べます。今日使う夏野菜は、ズッキーニ、赤・黄色ピーマンです。	9 5年生給食なし 麦ごはん タコライスの具 やさいのコンソメ煮 ゆでとうもろこし 牛乳 【とうもろこし】 今日のとうもろこしは、今朝、5・6・7組のみなさんが皮むきを手伝ってくれた物です。5・6・7組のみなさんありがとうございます!!	10 ふるさと給食 まるがたパン 三島メークインコロケ ツナサラダ たまごスープ 牛乳 【函南町ふるさと給食の日】 三島メークインは高級品として有名ですが、今日は小中学校の皆さんへということで、JA富士伊豆さんより無償でいただきました!!	11 ごもくチャーハン はるさめサラダ 水ぎょうざスープ 手作りももゼリー 牛乳 【もも】 ももは夏が旬の果物です。冷やしすぎてしまうと味がかりにくくなってしまいうので食べる直前に冷やしてたべるのがおすすめです。
14 バターライス チキンカチャトラ ハムサラダ 牛乳 【カチャトラ】 カチャトラは、狸師(りょうし)風のという意味です。イタリア生まれの料理で、とったえものを煮込んで食べたのが始まりだそうです。	15 黒糖入りパン なすのミートグラタン やさいスープ 牛乳 【なす】 なすは夏から秋が旬の野菜です。油との相性が良いため、今日はマトパースのミートグラタンへ入れる前に油と一緒に加熱します。	16 麦ごはん チンジャオロース もずくスープ パイナップル 牛乳 【パイナップル】 パインは日本語で「松」と言います。パイナップルの実が松ぼっくりに似ていてりんごのような香りがすることから名前がついたそうです。	17 えだまめごはん とり肉のピリ辛やき おひたし 豚汁 牛乳 【えだまめ】 えだまめは、夏に旬を迎える野菜です。枝豆を収穫せずにじゅくして乾燥させると大豆になります。今日はごはんに混ぜます。	18 パースデー給食 麦ごはん なつやさいカレー コールスローサラダ もちアイス 牛乳 【パースデー給食・7月給食最終日】 今日は7月のパースデー給食の日です。7月生まれのみ、なさんおめでとうございます。また今日は7月の給食最終日になります。
21 海の日 献立メモ	22 給食なし (午前中で下校) 献立メモ	23 給食なし (午前中で下校) 7月授業最終日 献立メモ	24 25 夏休みが始まります!! 暑い夏も元気に 乗りきりましょう! 献立メモ	

ずいぶん ほしい

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



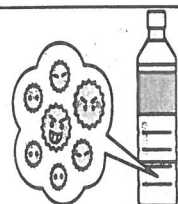
のどが熱いと
感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分と一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

