きゅうしょくだより

2026年6月30日発行

ジメジメなんて吹き飛ばせ！雨にも負けず元気スイッチーーーーON！！

梅雨空が続く毎日ですが、子どもたちは室内でも笑顔いっぱい！元気POWER全開で過ごしています。7月は、これから迎える本格的な夏に向けて、トマト・とうもろこし・オクラ・かぼちゃなど、旬の食材が勢ぞろい！給食でも夏を感じられる献立やおやつをたくさん取り入れています！しっかり食べて体力をつけ、ジメジメした季節も元気に乗り切って夏本番へのカウントダウンを楽しみましょう！

その麺夏バテ加速させてない!?

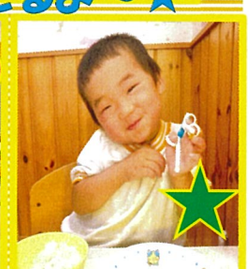
暑い日が続くと、冷たい麺類などで食事を済ませがちですが、麺類はめんつゆやスープに塩分が多く含まれているため、食べすぎや飲み干しには注意が必要です。また、冷たいものばかり食べていると胃腸が疲れ、食欲低下にもつながります。麺だけでなく、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質や夏野菜を組み合わせることが大切です。バランスの良い食事で、元気に夏を乗り切りましょう！

食育GALLERY

この日の給食は魚の南蛮漬けでした！

酸味のある料理でもパクパク食べてくれます！

いっぱいたべてるよ～★



↑ゆめちゃんスマイルをGETできて喜んでいる給食員

日	曜	7がつのこんだてよていひょう	あさのおやつ（未満児）	おやつ
1	水	あいじょうべんとうのひ	ビスコ ミルク	サッポロポテト ミルク
2	木	ごこくごはん ちくぜんに ししゃものフライ ニラのみそしる	いりこ チーズ	こくとうパン ミルク
3	金	むぎごはん さかなのコーンマヨやき なつやさいのマリネ たまごスープ	ゴマクッキー ミルク	てづくりピザ ミルク
4	土	ぎゅうどん ごもくみそしる オレンジ	かりんとう ミルク	ココナッツビスケット ミルク
6	月	むぎごはん さかなのしおやき だいずとひじきのにもの かぼちゃじる りんご	せんべい ミルク	バナナのパウンドケーキ ミルク
7	火	もろこしごはん たなばたそうめん さかなのとうふよせ すいか	ビスケット ミルク	たなばたゼリー ミルク
8	水	げんきモリモリなつカレーライス グリーンサラダ ゆでたまご	バナナ ミルク	パイナップルケーキ ミルク
9	木	ごこくごはん レバニラいため あげじゃが なまふのすいもの オレンジジュース	ゴマクッキー ミルク	ひじきごはん とうにゅう
10	金	むぎごはん さかなのトマトチーズやき ポパイサラダ じゃがいものスープ	いりこ チーズ	きなこあげパン ミルク
11	土	キッズビビンバ わかめのすましじる オレンジ	かりんとう ミルク	いもけんぴ ミルク
13	月	むぎごはん さかなのムニエル ひじきサラダ とうふのみそしる トマト	せんべい ミルク	オレンジケーキ ミルク
14	火	ごこくごはん やさいたっぷりちゃんぽん はるまき りんご	ヨーグルト	ハーベスト ミルク
15	水	げんまいのひ あつあげのにもの くきわかめのごまあえ こんさいじる	ビスケット ミルク	いもてん とうにゅう
16	木	むぎごはん メンチカツ えだまめサラダ えのきのすましじる バナナ	ゴマクッキー ミルク	フルーツポンチ
17	金	ふりかけごはん なつやさいのキッシュ さつまいものあまに キャベツスープ	いりこ チーズ	シリアルバー ミルク
18	土	マーボーどうふどん はるさめスープ りんご	ミニドーナツ ミルク	まるぼうろ ミルク
20	月	うみのひ		
21	火	ロールパン とりにくのマーマレードやき ミモザサラダ ビーンズスープ	ビスケット ミルク	フルーチェ ビスケット
22	水	ごこくごはん ごぼうてんカレーうどん きゅうりのすのもの りんご	バナナ ミルク	すいかわりむしパン ミルク
23	木	むぎごはん あげどうふのやさいあんかけ さといものにもの なめこじる	ゴマクッキー ミルク	えだまめごはん ミルク
24	金	ごこくごはん サババーグ オクラのごまあえ とうふのすましじる	いりこ チーズ	もっちゅパン ケーキ ミルク
25	土	ガーリックライス けんちんじる キウイフルーツ	かりんとう ミルク	カルシウムせんべい とうにゅう
27	月	むぎごはん ごもくだいず いわしのカリカリあげ わかめのみそしる ポケモンチーズ	せんべい ミルク	おふラスク ミルク
28	火	しょくパン（ジャム） カラフルオムレツ とうもろこし ジュリエンヌスープ	ミニドーナツ ミルク	フローズンヨーグルト ビスケット
29	水	たんじょうかい（6・7がつうまれ）	ビスコ ミルク	おっとっと ミルク
30	木	ごこくごはん さかなのエスカベージュ かぼちゃのコンソメに かきたまじる	いりこ チーズ	アンパンマンパン ミルク
31	金	むぎごはん にくじゃが ちくわのいそべあげ なすのみそしる	かりんとう ミルク	えびせん ミルク

今月のクッキング

なつやさいピザをつくります