

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1回あたりの平均	
1月	夏野菜の中華丼	牛乳	野菜チップス 豆腐スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ ヤングコーン 赤ピーマン レタス ごぼう かぼちゃ 干しいたけ もやし こまつな	791 kcal 27.8 g	
2火	深谷ねぎドック *新札発行記念*	牛乳	チリコンカン 甘夏ドレッシングサラダ	牛乳 フランクフルト ベーコン 豚肉 豚肝臓 大豆 ひよこめめ レッドキドニービーンズ	コッペパン バター さとう 油 ごま油 ジェルマカロニ	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん トマト缶 甘夏 キャベツ きゅうり コーン	849 kcal 38.0 g	
3水	麦ごはん	牛乳	たくあん炒り煮 揚魚の野菜あんかけ 沢煮椀	牛乳 かつお節 パサ 豚肉	米 米粒麦 油 ごま油 白ごま 米粉 片栗粉 さとう	たくあん漬 しょうが 干しいたけ にんじん えのきたけ たまねぎ ごぼう だいこん こまつな	764 kcal 31.7 g	
4木	フレッシュバジルの トマトスパゲティ	牛乳	コールスローサラダ とうもろこしの塩蒸しパン	牛乳 ベーコン ツナ油漬 あさり スキムミルク チーズ	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマト缶 バジル(生) 乾燥パセリ きゅうり 赤ピーマン 黄パプリカ キャベツ とうもろこし	874 kcal 33.4 g	
5金	錦丼 *七夕献立*	牛乳	七夕すまし汁 星空ゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ かまぼこ 寒天	米 米粒麦 油 さとう そうめん 片栗粉	切干し大根 にんじん 赤パプリカ ぶなしめじ だいこん こまつな ブタデココ	769 kcal 29.0 g	
8月	スタミナ肉うどん	牛乳	卵焼き ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ボンレスハム 卵 ヨーグルト	冷凍うどん さとう 油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな もやし 長ねぎ ブルーベリー	793 kcal 38.1 g	
9火	タコライス *沖縄郷土料理*	牛乳	アーサー汁 冷凍パイナップル	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 豆腐 あおさ	米 米粒麦 油 ワンタンの皮 片栗粉 じゃがいも	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト缶 ピーマン 冷凍パイナップル	741 kcal 28.3 g	
10水	おかかと青菜の混ぜごはん	牛乳	焼き鮭 うざく 豚汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし 鮭 うなぎ 豚肉 生揚げ みそ	米 米粒麦 ごま油 白ごま 油 さとう こんにゃく	こまつな だいこん 切干し大根 きゅうり ごぼう にんじん 長ねぎ	762 kcal 39.7 g	
11木	二色揚げパン	牛乳	アスパラのクリームシチュー ごまドレッシングサラダ *伊那市からアスパラガスの提供があります*	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 生クリーム	油 ミルクパン さとう ミルクパン じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 ねりごま 白ごま 油	たまねぎ にんじん エリンギ(水煮) にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ こまつな もやし	820 kcal 27.5 g	
12金	タッカルビ丼	牛乳	スンドゥブチゲ ナムル	牛乳 鶏肉 豚肉 あさり 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 さとう ごま油 片栗粉 白すりごま	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ にら えのきたけ もやし きゅうり	774 kcal 34.0 g	
16火	カレーライス	牛乳	シーザーサラダ すいか	牛乳 鶏肉 あさり レンズまめ ベーコン 粉チーズ	米 米粒麦 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 食パン 油 マヨネーズ(卵不使用)	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり すいか	895 kcal 28.8 g	
17水	豚肉のうま煮丼	牛乳	芋だんご汁 金時豆の甘煮	牛乳 豚肉 鶏肉 いんげんまめ	米 米粒麦 油 しらたき さとう 油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ	842 kcal 31.6 g	
18木	ガーリックフランス *パリオリンピック応援献立*	牛乳	コック・オー・ヴァン フレンチサラダ ココアパバロア	牛乳 鶏肉 寒天 生クリーム	ソフトフランスパン バター 油 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリ エリンギ(水煮) トマト缶 ブロッコリー きゅうり キャベツ 黄ピーマン	738 kcal 28.8 g	
 <p>夏休み</p>  <p>こまめな水分補給</p>							7月分 一日あたりの平均	801 kcal 32.1 g
							1人1回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal 33.0 g

◎都合により、献立・食材の変更、給食回数の変更等を行うことがありますのでご了承ください。

◎こまつな・長ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)

◎長野県伊那市の米・アスパラガス・ブルーベリーを使います。

今月の給食目標

よく噛んで食べよう



7月の給食目標は、「よくかんで
食べよう」です。何回かんでいるか、数えてみたこと
はありますか？
現代の私たちの食事は、柔らかいものが多く、昔に比べてか

ひ.....肥満予防

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。

み.....味覚の発達

食べ物本来の味を十分味わうことができる。

こ.....言葉の発音はっきり

顎が発達し、歯が正しくはえそろう。かみ合わ



む回数も、食事時間も減っているといわれています。よくかんで食べることは、思いもよらない効果も含め、たくさんの**効果**が確認されています。効果をまとめて、「**ひみこのはがーぜ**」と覚えてください。よくかんで食べるコツは、「どんな味か、考えながら食べること」「かみごたえのある食べ物を取り入れること」「飲み込む前にもう10回、かんでみること」「食べ物を飲み物で流しこまない」ことです。よく**味わって**食べることが、よくかんで食べることに繋がります。

の.....**脳の発達** は.....**歯の病気予防**

が.....**ガン予防**

いー...**胃腸快調** ぜ.....**全力投球**

せもよくなることで、正しい口の開き、発音がで（ひみこ）なります。



脳が活性化し、精神を安定させる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。だ液がたくさん出て、虫歯を予防する。

唾液に含まれるペルオキシダーゼという（ひみこ）の発ガン性を抑え、ガンの予防につながります。



消化を助け、栄養の吸収が高まる

歯並び、歯のかみ合わせがよいと、運動時の呼吸が長く

かに良い影響を及ぼすことが分かっています。

ひとくち30回が目標です！

