

2026年

7月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち
1本(200cc)ずつつきます。

こんげつ きゅうしょく もくひょう
今月の給食の目標

青木小学校

あつ しょくじ
暑さに負けない食事をしよう



たなばた
こんだて

1日(水)

- ・くろまいごはん
- ・ぶたにくの
スタミナやき
- ・カントリーサラダ
- ・かみなりじる

2日(木)

- ・ごはん
- ・なすのはさみあげ
- ・いそかあえ
- ・いなかじる

3日(金)

- ・コッペパン
- ・ささみのレモンに
- ・だいこんサラダ
- ・かぼちゃシチュー

6日(月)

- ・ちゅうかおこわ
- ・おかかココット
- ・シャキッと
ポテトサラダ
- ・キムチスープ

7日(火)

- ・たなばたごはん
- ・だいこんの
ゆうぜんづけ
- ・そうめんじる
- ・てづくり
たなばたゼリー

8日(水)

- ・ごはん
- ・なつやさいのカレー
- ・ふくじんづけあえ
すいか

9日(木)

- ・ごはん
- ・チンジャオロース
- ・あおばつと
はるさめのサラダ
- ・からみとうふじる

10日(金)

- ・コッペパン
- ・アスパラグラタン
- ・ドレッシングサラダ
- ・やさいスープ

13日(月)

- ・ごはん
- ・ユーリンチー
- ・いとかんてんの
ごますあえ
- ・たまごとトマトのスー

14日(火)

- ・フレッシュトマトの
スパゲッティ
- ・ズッキーニの
ツナソースやき
- ・えだまめサラダ

15日(水)

- ・ゴーヤチャンプル
- ・きゅうりのチーズみそ
- ・はるさめのスープ
- ・てづくりふりかけ

16日(木)

- ・ごはん
- ・セレクトはるまき
- ・ちゅうかサラダ
- ・マーボーどうふ

17日(金)

- ・コッペパン
- ・チリコンカン
- ・ひじきのマリネ
- ・こまつな
ミルクスープ

20日(月)

海の日休み

21日(火)

- ・ごはん
- ・マーボーなす
- ・パンパンジィサラダ
- ・ちゅうかふう
たまごスープ

22日(水)

- ・ごはん
- ・しろみざかなのにつけ
- ・きんぴら
- ・さつまじる

23日(木)

- ・キムタクごはん
- ・とりにくの
マーマレードやき
- ・いとかんてんのサラダ
- ・とんじる
- ・れいとうみかん

24日(金)

- ・なつやさいの
ピザトースト
- ・かふうサラダ
- ・レタスとトマトの
スープ

すいぶん
こまめに水分を！

★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ぐために、
いしき すいぶん
意識して水分をとりましょう。