



日曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセ-ジ	家で食べて もらいたい食品	お や つ
1 月	ごはん のりごま ふりかけ		さばのみそ煮 キャベツのおかかポン酢和え かき玉汁	朝ごはんを食べると… 体温があがる → 元気に活動！ 脳にエネルギー → 集中力アップ！ 腸が活発に → 排便をうながす	海藻類 きのこ類	プチケーキ (オレンジ) りんごジュース
2 火	ごはん		ハヤシライス コーンサラダ(ドレッシング) ヨーグルト 冷凍パイ		魚介類 卵 類	ミニアスパラガス ポーロ きになる野菜 (白ぶどう) プチケーキ (練乳いちご)
3 水	中華めん		みそラーメンスープ ◎ちくわのいそべ揚げ 大根の中華サラダ(ドレッシング) フルーツセット(メロン・オレンジ)		豆 類 いも類	プチケーキ (練乳いちご) 星のパフ 麦茶
4 木	ごはん		カレー肉じゃが わかめともやしのみそ汁 フルーツポンチ	七夕献立(5日) 七夕は、中国から伝わった行事のひとつで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説にもとづいたお祭りです。 この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願います。	小 魚 種実類	しまじろう ビスケット かたぬきレアチーズ 麦茶
5 金	ごはん		お星さまハンバーグ チーズサラダ(ドレッシング) 天の川汁 七夕ゼリー		緑黄色野菜 海藻類	シューアイス 星たべよ 麦茶
8 月	ごはん		あんかけ豆腐丼の具 厚焼き玉子 和風サラダ(ドレッシング)		魚介類 乳 類	ベジたべる ぶどうジュース (備蓄)
9 火	ごはん		鶏肉のオイスターソース炒め にらまんじゅう 夏野菜のスタミナスープ	夏バテ予防献立(9日) スープに使用した豚肉は、疲労回復効果があるビタミンB1を豊富に含みます。 にらやねぎ、にんにくなどに含まれる「アリシン」は、エネルギー代謝を高めてくれます。	果物類 卵 類	ブルーベリー クレープ 新潟仕込み(塩) 麦茶
10 水	ロールパン キャラメル クリーム		ケイジャンチキン コールスローサラダ (ドレッシング) オニオンスープ		豆 類 種実類	洋なしコンポート ぼたぼた焼き 麦茶
11 木	ごはん		阿見町産なす入りマーボー豆腐 ◎ぎょうざ(2個) かにかまサラダ(ドレッシング)	★おいしい! 阿見発見★ 今月はなすです! 鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。体を冷やす作用があり、暑さ負けしそうな時や、体のほてりやのぼせが強いときに食べると効果があります。	海藻類 乳 類	焼きプリン こめ棒くん 麦茶
12 金	ごはん 野菜ふりかけ		揚げあじのレモン煮 小松菜とりのりサラダ(ドレッシング) 豚汁 フルーツセット(メロン・オレンジ)		いも類 きのこ類	チョコワッフル 純米せんべい 麦茶
16 火	ごはん		チキン南蛮(タルタルソース) かみかみサラダ(ドレッシング) アルファベットスープ	♪阿見第二小学校リクエスト献立♪	小 魚 卵 類	白桃のジュレ ココナッツサブレ 麦茶
17 水	ソフトめん		ジャージャーめんの具 ◎シューマイ(2個) きゅうりの中華和え(ドレッシング) 黄桃コンポート	夏野菜をたくさん食べよう 夏野菜は、汗が出た分の水分を補います。ビタミンAやCもたっぷり含みます。	豆 類 魚介類	アンパンマン お野菜せんべい レモンソーダゼリー 麦茶
18 木	ごはん		豚肉のオニオンソース ブロッコリーのサラダ (ドレッシング) 具たくさんけんちゃん汁	こまめに水分補給! 清涼飲料水や甘い飲み物ではなく、水や麦茶などでとることを心がけてみましょう。	果実類 小 魚	アイスクリーム ソフトサラダ せんべい 麦茶
19 金	ごはん		カツカレー(カレー・チキンカツ) ツナサラダ(ドレッシング) みかんのジュレ		きのこ類 種実類	フルーツセット (メロン・オレンジ・パイ) ばかうけ 麦茶

※材料の都合により献立内容が変更になる場合もあります。

※8日のぶどうジュースは、備蓄の食品を使用します。

★ ソース ◎ しょうゆ

22日(月) ~31日(水) は、おやつのみになります

- 22日(月) 牛乳・いちごヨーグルト・星たべよ
 23日(火) 牛乳・アンパンマン揚げせんべい・源氏パイ・麦茶
 24日(水) 牛乳・しまじろうビスケット・洋なしコンポート・麦茶
 25日(木) 牛乳・フルーツセット(メロン・オレンジ・パイ)・ぱりんこ・麦茶
 26日(金) 牛乳・ミニアスパラガスポーロ・ジョア(プレーン)
 29日(月) 牛乳・プチケーキ(オレンジ)・アンパンマンお野菜せんべい・麦茶
 30日(火) 牛乳・ベジたべる・かたぬきレアチーズ・麦茶
 31日(水) 牛乳・マーラーカオ・ピーチゼリー・麦茶

★★ お知らせ ★★

この度、給食センターの改修工事に伴い、7月22日(月)~8月30日(金)の期間、給食の提供ができなくなります。(おやつのみ提供となります。)お弁当のご用意をお願いいたします。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

