
























































7月もりつけ表



錦城中学校

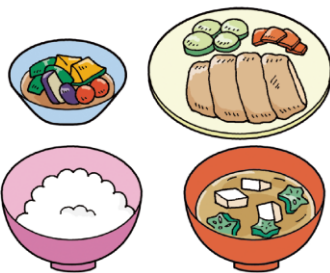
1日	2日	3日	4日	5日
 春雨の中華和え ハム添え  白ごはん  ジャジャンドウフ 	 夏野菜カレー 福神漬  ナタデココ ヨーグルト 	 鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め物  白ごはん  みそ汁 	 豚肉の ソースマリネ  わかめごはん  野菜スープ 	 セタゼリー  ちらし寿司 星のコロッケ  セタ汁 
8日	9日	10日	11日	12日
 春巻き ごま酢和え  白ごはん  五目うま煮 	 豚肉の中華丼  春雨のスープ 	 ししやもの天ぷら 小松菜の炒め物  白ごはん  ちゃんこ汁 	 冷やっこ 磯香和え  みかんクレープ  白ごはん  豚肉じゃが 	 すいか  そぼろごはん  さつまい 
15日	16日	17日	18日	7月24日(水)
 海の日 	 ほっけの色付け もやし炒め  白ごはん  豆腐と青菜の みそ汁 	 鶏肉の甘酢炒め  白ごはん  肉入り ワンタンスープ 	 キーマカレー  フローズン ヨーグルト  ナン・ミニパン  トマトとレタスと 卵のスープ 	7月24日(水) 土用 丑の日 夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品ですので、夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。

今月の給食目標 夏の食生活について考えよう

**夏ばて
注意!**

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



**冷たいものの食べすぎに
気をつけよう**



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。