



# 7月給食献立表

石川県立ろう学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1	2	3	4	5
ミルクロール かぼちゃのミートグラタン シラス入りフレンチサラダ 高野豆腐とコーンのスープ	ごはん 魚のバター醤油焼き ポテトといんげん添え もやしのごま酢和え 揚げとナスのみそ汁	ひむぎ 冷や麦de ひちゅうか 冷やし中華 ツナサラダ フルーツヨーグルト	ごはん たまごまほし 卵巻きと星のコロッケ もやしの和え物 じゃがいものみそしる	オレンジ風味のカレーピラフ ほし 星のハンバーグ やさいサラダぞえ ふわふわスープ たなばた 七夕デザート

今年(ことし)はうるう年(うるうとし)です

オリンピックイヤーです！！

フランスのメニューだけではなく世界の料理(せかい りょうり)を少し紹介(しょうかい)します

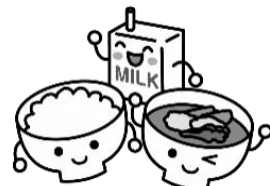


パリ2024オリンピック

7月24日～8月11日

パリ2024パラリンオリンピック

8月28日～9月8日



8	9	10	11	12
ミルクロール ゆで豚のゴマダレあえ 麦と豆乳のビシソワーズ フランス出身シェフがアメリカで作った冷たいスープをアレンジ フルーツカクテル	ごはん 魚(アジ)のフライ ごまキャベツぞえ 春雨サラダ 冬瓜入り豚汁	ごはん チキンのチーズ焼き 千石豆の煮物 豆腐のみそ汁 ブランマンジェ(フランス)	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ゆで野菜 ひじき豆 揚げと青菜のみそしる	ごはん とうお 飛び魚のかば焼き風 おろしあえ みそしる
15	16	17	18	19
うみひ 海の日 	ごはん クロケット(フランス) キャロットラペぞえ 切り干大根のサラダ ごろごろ野菜のポトフ	ジャージャンめん 金糸瓜のサラダ フルーツヨーグルト	ジャンバラヤ (アメリカ) チョップドサラダ コーンチャウダー	サマーカレー みょうがの甘酢和え フルーツポンチ

## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夕食が遅くなる場合は、1食分量の食事を2回に分けて食べるなどの工夫を心がけましょう  
おなかですきすぎてドカ食いにならないように！！

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

## 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。