

7 月 給 食 献 立 も り つ け 表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>ゆかり和え</p> <p>ふりかけ</p> <p>飛び魚バーグフライ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>MILK</p>	<p>3</p> <p>ごま和え</p> <p>チーズ</p> <p>飛び梅ごはん</p> <p>鶏肉のくわ焼き</p> <p>トマトと卵のスープ</p> <p>MILK</p>	<p>4</p> <p>夏野菜ソテー</p> <p>バターロール</p> <p>ウィンナー</p> <p>キャロットポタージュ</p> <p>MILK</p>	<p>5</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>揚げギョウザ</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>MILK</p>	<p>6</p> <p>つけもの</p> <p>牛丼</p> <p>七タゼリー</p> <p>冷やしそうめん</p> <p>MILK</p>
<p>9</p> <p>ごま酢和え</p> <p>のりつくだ煮</p> <p>めぎすのから揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>柳川もどき</p> <p>MILK</p>	<p>10</p> <p>すいか</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>福神漬け</p> <p>MILK</p>	<p>11</p> <p>マセダンサラダ</p> <p>チーズクッペ</p> <p>鶏肉のレモンソース</p> <p>豆のスープ</p> <p>MILK</p>	<p>12</p> <p>豚肉の黒酢炒め</p> <p>フルーツマト</p> <p>中島菜麦飯</p> <p>五目ワンタンスープ</p> <p>MILK</p>	<p>13</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>さばの色づけ</p> <p>ごはん</p> <p>太きゅうりとわかめのスープ</p> <p>MILK</p>
<p>16</p> <p>うみ ひ</p> <p>海の日</p>	<p>17</p> <p>きゅうりの中華和え</p> <p>春巻き</p> <p>とうもろこし</p> <p>わかめ麦ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>MILK</p>	<p>18</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>米粉パン</p> <p>なすとかぼちゃのミートグラタン</p> <p>キャベツとスイカの卵スープ</p> <p>MILK</p>	<p>19</p> <p>キャベツのごまドレサラダ</p> <p>チキンライス</p> <p>コーンコロッケ</p> <p>デザート</p> <p>野菜のみそスープ</p> <p>MILK</p>	

夏バテ・脱水症状を防ぐ！水分補給のコツ

- ①「のどがかわいた」と感じる前に、コップ1杯くらいをこまめに飲む。
- ②水分補給には、甘い飲み物ではなくお茶か水を飲む。→甘い飲み物で水分補給をすると、砂糖をとりすぎてしまいます。
- ③冷たすぎない温度で飲む。→冷たすぎる飲み物は胃腸に負担をかけて、夏バテの原因になります。

