

7月 盛り付け表(高校)

月	火	水	木	金					
	1 期 末 考 査	2 野菜ソテー 鶏肉のマーマレード焼き ごはん キャロットポタージュ	3 かつおの黒酢炒め ごはん 根菜のごま汁	4 マーボー丼 ごはん 麦ごはん もずくと卵のスープ					
7 星のコロッケ そぼろすし すしひん チングンサイの中華スープ	8 フレンチサラダ さばの香草パン粉焼き ごはん コンソメジュリアン	9 夏野菜のカレー ナン さわやかフルーツゼリー	10 小松菜のごま和え 鶏肉の竜田揚げ ごはん 江戸っ子煮	11 チーズポテト ますの照り焼き ごはん たまごと豚肉のスープ					
14 きゅうりとくきわかめのごま酢和え ししゃもフライ 2個 ごはん 肉どうふ	15 はりはり漬け あじの香味揚げ しそ麦ごはん かぼちゃのみそ汁	16 球技大会	17	いよいよ夏本番です。 体の調子を整えるために、 次の5つのこと気にをつけて、 夏を元気にのりきりましょう！ 上手に水分補給を しましょう☆					
<p>500ml ペットボトル スティックシュガー →1本 3グラム</p> <table> <tbody> <tr> <td>炭酸飲料 × 18コ</td> <td>オレンジジュース × 15コ</td> <td>スポーツドリンク × 8コ</td> <td>お茶 × 0コ</td> <td>牛乳 × 0コ カルシウム 220mg</td> </tr> </tbody> </table> <p>危険！！飲み物に入っているさとうの量</p>		炭酸飲料 × 18コ	オレンジジュース × 15コ	スポーツドリンク × 8コ	お茶 × 0コ	牛乳 × 0コ カルシウム 220mg	<p>暑いからといって、ジュースの飲みすぎは とっても危険！ さとうのとり過ぎとなるので、気をつけましょう！</p> <p>なまものに注意！ 食べ物がくさりやすいでお腹をこわさないよう気をつけて！ つめたいもののとりすぎに注意！ とりすぎは体のだるさの原因になります。 野菜をたくさん食べよう！夏はピーマン、トマト、かぼちゃ等夏野菜がおいしい季節☆ 好き嫌いを減らしましょう。身体が一番成長するときです。色々なものを食べてみよう！ ミルクは毎日飲みましょう。骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん入っています！</p>		
炭酸飲料 × 18コ	オレンジジュース × 15コ	スポーツドリンク × 8コ	お茶 × 0コ	牛乳 × 0コ カルシウム 220mg					