

7月給食盛り付け表

月	火	水	木	金
3 ホイコーロー  牛乳 ヨーグルト  ごはん 中華スープ	4 鶏肉の竜田揚げ  牛乳 ごま風味和え  ごはん じゃがいものみそ汁	5 あじの香味揚げ  牛乳 太きゆりのレモンサラダ  ごはん 肉豆腐	6 ごはんに具を盛り付けます。  牛乳 セタゼリー ごはんに具を盛り付けます。  牛乳とごぼうのぼらすし セタすまし汁(団子入り)	7 プレーンオムレツ  牛乳 ペンネラトゥイユ  ミルクロール コーンチャウダー
10 揚げギョーザ(3個)  牛乳 もやしナムル  ごはん 麻婆豆腐	11 ごはんに具を盛り付けます。  牛乳 セレクトデザート めんつゆ ごはんに具を盛り付けます。  キムタク丼 小松菜の冷やしうどん	12 さばのごま照り焼き  牛乳 ひじきのきんぴら  ごはん 豚汁	13 鶏肉と野菜の黒酢炒め  牛乳  ごはん もずくスープ	14 ハンバーグ  牛乳 小松菜のソテー  胚芽パンズ お豆のスープ煮
17 <h1>海の日</h1>	18 ししゃもフライ(2尾)  牛乳 きゅうりの中華漬  ごはん 塩ラーメン	19  牛乳 すいかのフルーツ和え 夏野菜のカレーライス	20 <h1>終業式</h1>	* 7月の給食目標 * <h2>夏の食生活について考えよう</h2>

▽▲しっかり食べて夏ばて予防！▲▽



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

