

7 月 献 立 表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
			生活体験発表会	校内学力コンクール
・鶏肉となすのみそ煮 ・コールスローサラダ ・ごはん ・スープ	・冷やしうどん ・コロッケ ・フルーツゼリー ☆うどんの日	・玉子焼き ・五目煮 ・白飯 ・けんちん汁		
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
				炊事遠足
・すきやき風煮 ・キャベツのあえもの ・白飯 ・みそ汁	・にゅうめん ・大根とがんもの煮物 ・おさつステック ☆セタこんだて	・焼き餃子 ・ちくわと野菜の炒めもの ・白飯 ・スープ	・エスカロップ ・水菜と大豆のサラダ ・スープ 	
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
海の日				
 「海の日」	・スパゲティナポリタン ・れんこんとブロッコリーのサラダ ・コーヒーゼリー 	・白身魚のムニエル ・キャベツとベーコンのソテー ・白飯 ・スープ	・ポークカレー ・コーンサラダ ・ヨーグルト	・あげ豆腐のえのきあんかけ ・じゃが芋と豚肉の炒め物 ・白飯 ・みそ汁
22(月)	23(火)	24(水)		
夏季球技大会(給食1回)	薬物乱用防止教室 全校集会(給食1回)	夏季休業~8/25		
・鶏肉と野菜の炒め物 ・青梗菜の中華あえ ・白飯 ・スープ	・冷やしラーメン ・青菜と油揚げの煮浸し ・フルーチェ 			

★牛乳は毎日つきます

~夏を乗り切る水分補給~

- ・人間は、体重の60%が水分(体液)。1日の水分の出入りは2.5リットル。なので、体の水分を維持するためには、1日1~2リットルの水分補給が必要です。
- ・のどが乾いた時は、体液の水分と塩分のバランスが崩れ水分が足りない状態。乾かないために ①食べ物で水分補給 ②2時間で500mlペットボトルを飲みほす

~7月の旬~

- ・野菜: いんげん、枝豆、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ししとう、とうもろこしなど
- ・果物: すいか、メロンなど
- ・魚介類: いわし、いか、しじみなど



おすすめ



控える

