

# 7月献立表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ジャーチャーうどん</li> <li>・ れんこんとブロッコリーのサラダ</li> <li>・ キャラメルポテト</li> </ul> <p>☆うどんの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ さばの味噌煮</li> <li>・ きんぴらごぼう</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ すまし汁</li> </ul>	生活体験発表会 	校内学力コンクール 
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)
			炊事遠足	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉のプルコギ</li> <li>・ 長いもときゅうりの梅和え</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ セタそうめん</li> <li>・ 鶏肉のから揚げ</li> <li>・ フルーツ白玉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほっけのフライ</li> <li>・ こまつなのじゃこサラダ</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ 豚汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ポトフ</li> <li>・ はんぺんチーズフライ</li> <li>・ インゲンのガーリックソテー</li> <li>・ 白飯</li> </ul>
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肉豆腐</li> <li>・ いらともやしのナムル</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 冷やしラーメン</li> <li>・ しゅうまい</li> <li>・ ブドウゼリー</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 照り焼きチキン</li> <li>・ パプリカのミックスマリネ</li> <li>・ わかめごはん</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カレーライス</li> <li>・ コールスローサラダ</li> <li>・ スープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 白身魚のムニエル</li> <li>・ かぼちゃの炒め物</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
			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)
 <p>「海の日」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉と夏野菜のペペロンチーノ</li> <li>・ 水菜とチーズのサラダ</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭の甘酢あんかけ</li> <li>・ 厚揚げの炒めもの</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ エスカロップ</li> <li>・ 切干大根の青のりサラダ</li> <li>・ スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉のソテー</li> <li>・ ひじきと大豆の炒り煮</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>

## ★牛乳は毎日つきます

### ～夏バテに負けない食事～

★夏バテとは、室内と室外の温度差がある時期に、倦怠感、食欲不振、胃もたれなどの症状が現れることです。冷たいものの食べ過ぎ、運動不足、睡眠不足が主な原因。

★夏バテ予防にとりたい栄養は、ビタミンB1(豚肉など)、ビタミンB2(さば、牛乳、卵など) ビタミンC(パプリカ、キウイなど)、たんぱく質(肉、魚、乳製品など)、こまめな水分補給も!

### ～7月の旬～

- ・ 野菜: いんげん、枝豆、オクラ、きゅうり、ししとう、とうもろこしなど
- ・ 果物: すいか、メロン、ブルーベリーなど
- ・ 魚介類: ほたて、たこ、えび、いか、昆布など



### 夏バテ予防のポイント

			
こまめに水分補給	汗を上手に蒸発		
一日3食 しっかり			
バランスのとれた食事			