

7 月 献 立 表

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
			生活体験発表会	校内学力コンクール
<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐の中華煮 ・きゅうりのピリ辛和え ・春雨スープ ・白飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷しゃぶそうめん ・大学かぼちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじフライ ・根菜のきんぴら ・白飯 ・味噌汁 		
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
				炊事遠足
<ul style="list-style-type: none"> ・スパニッシュオムレツのデミソースがけ ・いんげんのソテー ・白飯 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティナポリタン ・小松菜とれんこんのカリッとサラダ ・フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばのごま焼き ・五目煮 ・白飯 ・かきたま汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・エスカロップ ・スープ ・フルーツヨーグルト 	
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
海の日			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)
	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャージャー麺 ・おさつステック ・コーヒーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のねぎ味噌焼き ・肉じゃが ・白飯 ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・コーンバター ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のキムチ炒め ・ほうれん草のツナあえ ・白飯 ・味噌汁

★牛乳は毎日つきます

～7月10日は納豆の日 最強の納豆の食べ方～

・納豆の良さを最大限アップさせる「混ぜ方」。回数は、25回以上。納豆に含まれるナットウキナーゼ(血流改善が期待できる酵素)を効率よく吸収できるから。

・タレは混ぜた後に入れるのがベスト。前タレだと、納豆のネバネバ弱まるから。

・賞味期限ギリギリに食べるのがおすすめ。腸内環境を整える納豆菌は増え続けているから。

～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

