



# 7月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
1	金	ごはん、あじの南蛮漬け 磯香和え、みそ汁	○	767	<p><b>【7月の給食目標】</b>  <b>暑さに負けない身体をつくろう</b></p> <p>夏野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルが豊富です。また、水分も多く含まれています。積極的に食べて、暑さに負けない身体をつくりましょう。</p> <p>トマト きゅうり ピーマン かぼちゃ</p> <p>枝豆 なす ゴーヤ</p> <p><b>今月の献立より</b></p> <p><b>1日 「あじの南蛮漬け」</b>                      7月が旬のあじは、お刺身、たたき、塩焼き、フライ、ムニエルなどに料理されます。給食では、揚げたあじに野菜の甘酢あんをかけました。</p> <p><b>5日 「焼きとうもろこしごはん」</b>                      夏が旬のとうもろこしは、疲れをとるビタミンB1、お腹の掃除をする食物繊維が多く含まれています。給食では、とうもろこしの粒に醤油をまぶして焼いてからごはん混ぜました。</p> <p><b>7日 「七夕献立」</b>                      7月7日は七夕です。給食では、ちらしずしと、七夕に食べると病気になるといわれる「そうめん」が入った「七夕汁」が出ます。</p>
4	月	丸パン、きのこ入りオムレツ クリームシチュー	○	801	
5	火	焼きとうもろこしごはん、魚の甘みそ焼き 糸寒天サラダ、夏野菜の豚汁	○	759	
6	水	五目あんかけ丼、レタスと卵のスープ サイダーゼリー	○	790	
7	木	ちらし寿司 ちくわとししゃもの磯辺揚げ セタ汁	○	771	
8	金	枝豆とじゃこのチャーハン パリパリポテトのサラダ わかめスープ	○	777	
11	月	わかめご飯 高野豆腐の揚げ煮、 野菜のごましょうゆ和え	○	812	
12	火	ごはん ピリ辛肉じゃが 冬瓜汁 冷凍みかん	○	821	
13	水	レモンシュガートースト ポークビーンズ ツナわかめサラダ	○	773	
14	木	冷やし担々麺 フルーツヨーグルト	○	894	
15	金	ごはん 鮭のステーキソース 筑前煮 みそ汁	○	784	
19	火	夏野菜のカレーライス コーンサラダ 果物(すいか)	○	864	

8月  
給食費  
教材費  
引落日

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。

## こまめに水分補給をしよう！

### のどがかわく前に飲む

のどが渴いたと感じた時は、すでに体の水分は不足気味です。こまめに水分補給をしましょう。



### 水や麦茶で水分をとる

ジュースは飲みすぎると砂糖のとりすぎになります。水や麦茶を飲みましょう。汗を多くかく時は、スポーツドリンクもよいです。



### 一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲まず、コップ1杯ほどをゆっくり飲みましょう。



## 夏ばてを防ぐ食事のポイント！

### 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。



### ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。



### 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



8月の引き落としは、  
**給食費が8月1日(月)、教材費が8月31日(水)**です。  
 残高不足にならないように、期日までに御確認をお願いいたします。