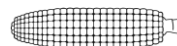


実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー (kcal)	給食だより
1	月	海鮮あんかけ焼きそば ビーンズポテト	○	710	【7月の給食目標】 暑さに負けない身体をつくろう 夏野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルが豊富です。また、水分も多く含まれています。積極的に食べて、暑さに負けない身体をつくりましょう。 トマト きゅうり ピーマン かぼちゃ     枝豆 なす ゴーヤ    今月の献立より  5日 「七夕献立」 7月7日は七夕です。給食では、星形かまぼこのキラキラちらし寿司と、七夕に食べると病気になるといわれる「そうめん」が入った「七夕汁」が出ます。 10日 「魯肉飯（ルーローハン）」 台湾の郷土料理のルーローハンは、豚肉をスパイスで甘辛く煮て丼にします。本場では、五香粉を使用しますが、給食ではシナモンとオールスパイスで代用しました。 16日 パリオリンピック・パラリンピック給食「フランス」 7月26日から2024パリオリンピック・8月28日からパラリンピックが始まります。給食では、フレンチサラダやフランスめんの「ヌイユ」を出します。夏休みには、試合の応援やスポーツを楽しみましょう。  17日 「焼きとうもろこしごはん」 夏が旬のとうもろこしは、疲れをとるビタミンB1、食物繊維が多いです。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。 また、とうもろこしは「となりのトトロ」のめいちゃんが多くお母さんに元気になってほしいと届けることでも有名です。夏休みの料理に取り入れてみましょう。 
		みかん入りサイダーゼリー			
2	火	ごはん アジの南蛮漬け	○	747	
		磯香和え みそ汁			
3	水	セサミトースト レンズ豆のトマトシチュー	○	771	
		フルーツヨーグルト			
4	木	豚キムチ丼	○	757	
		チョレギサラダ わかめスープ			
5	金	キラキラちらし寿司	○	859	
		鶏の塩唐揚げ セタ汁			
8	月	枝豆とじゃこのチャーハン	○	764	
		パリパリポテトのサラダ わかめスープ			
9	火	わかめごはん 高野豆腐入り肉じゃが	○	793	
		ごま酢和え			
10	水	ルーローハン（台湾）春雨スープ	○	793	
		パインケーキ（乳・卵不使用）			
11	木	ごはん ししゃものレモン香り揚げ	○	778	
		じゃがいものごま酢和え かきたま汁			
12	金	冷やし五目うどん	○	705	
		いももち わかめサラダ			
16	火	黒糖パン マーマレードチキン	○	741	
		フレンチサラダ ヌイユ入りトマトスープ			
17	水	焼きとうもろこしごはん 魚の甘みそ焼き	○	736	
		海藻サラダ 夏野菜の豚汁			
18	木	夏野菜のエッグカレーライス	○	847	
		コーンサラダ すいか			

※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。

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。

