

令和3年度

# 7月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
<p>すいぶんほきゅう わす 水分補給を忘れずに！</p> 	 <p>なつやさい た 夏野菜を食べよう！</p>	 <p>☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 832 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 24.7 g</p> 	<p>1日</p> <p>ごはん </p> <p>鶏肉の香味焼き </p> <p>じゃがいものそぼろ煮 </p> <p>野菜のみそ汁 </p> <p>豆乳パンナコッタ（蜂蜜レモン） </p>	<p>2日</p> <p>ごはん </p> <p>ほっけのごま塩焼き </p> <p>なすのみそ炒め </p> <p>はちのへ 八戸せんべい汁 </p>
5日	6日	7日  セタ献立	8日	9日 
<p>ごはん </p> <p>さばのカレー焼き </p> <p>蒸し鶏とひじきのサラダ </p> <p>じゃがいもと青菜のみそ汁 </p>	<p>ごはん </p> <p>イカと野菜のチヂミ </p> <p>豚肉のチャプチェ </p> <p>韓国風わかめスープ </p> <p>韓国のり </p>	<p>鮭と枝豆の炊き込みごはん </p> <p>和風ハンバーグ </p> <p>塩きんぴら </p> <p>セタ汁 </p> <p>セレクトデザート </p>	<p>ごはん </p> <p>チーズチキン大葉巻き </p> <p>煮じゃ昆布 </p> <p>野菜と油麩のみそ汁 </p>	<p>麦ごはん </p> <p>ポークハヤシ </p> <p>ビーンズサラダ </p> <p>元気ヨーグルト </p>
12日 	13日 船-3年なし	14日	15日 船-5, 6年なし	16日
<p>ハムピラフ </p> <p>チーズポテト </p> <p>ミネストローネ </p> <p>焼きプリンタルト </p>	<p>ごはん </p> <p>さんまの蒲焼き </p> <p>バンサンスー </p> <p>豚バラと野菜のピリ辛みそ汁 </p>	<p>ごはん </p> <p>いわしの生姜煮 </p> <p>ひじき五目煮 </p> <p>かきたまみそ汁 </p> <p>スティック納豆 </p>	<p>麦ごはん </p> <p>夏野菜カレー </p> <p>フルーツ杏仁 </p> <p>（レモンシロップ） </p>	<p>豆乳担々麺 </p> <p>中華麺（2個） </p> <p>肉味噌ノ・スープ </p> <p>みそポテト </p> <p>メロン </p>
19日 食育の日メニュー	20日	21日 	<p>むかし  たなばたにそうめん</p> <p>7月7日にそうめんを食べると病気に ならないと言ひ伝えられてきました。 給食のセタ汁には卵そうめん が入っています。食べて 無病息災を願ひましょう。</p> 	

## 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法

普段の水分補給は水や麦茶などで十分です。のどが渇いてからでは遅いので、その前に飲みましょう。運動などで汗をたくさんかく場合には、ミネラルが補給できるスポーツドリンクがおすすめです。飲み過ぎには注意です。

