


令和4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
				1日
	<p>七夕の行事食 そうめん</p>  <p>七夕には、そうめんを食べる風習があります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願い事を書いたりしてみませんか。給食には、そうめん入りの七夕汁が登場します。お楽しみに！</p>	<p>☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.4 g</p>	<p>☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 784 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 24.8 g</p>	<p>ごはん ビッグ肉団子 (小1中2) 煮じゃ昆布 なすと油麩のみそ汁</p>
4日	5日 船-2年なし	6日	7日 七夕メニュー	8日
<p>ごはん 竹輪磯辺天ぷら (小1中2) 肉野菜炒め じゃがいもとめかぶのみそ汁</p>	<p>中華丼 ピリ辛みそワタンスープ 中) 鉄分ヨーグルト</p>	<p>ごはん ポークチャップ チーズポテト ABCスープ</p>	<p>枝豆ととうもろこしのご飯 星のハンバーグ みそきんぴら 七夕汁 小) 七夕星いろゼリー 中) セレクトゼリー</p>	<p>ごはん いわしの蒲焼き 青梗菜と春雨の和え物 厚揚げと玉葱のみそ汁</p>
11日	12日 船-3年なし	13日	14日	15日
<p>鶏ごぼう丼 貝だくさんみそ汁 北海道産牛乳プリン</p>	<p>ごはん 青のりロール玉子 蒸し鶏とひじきのサラダ マーボー豆腐</p>	<p>ターメリックライス ひよこ豆のキーマカレー ツナとブロッコリーのサラダ</p>	<p>ごはん 鮭の照り焼き 豚バラと野菜の香味炒め にらともやしのみそ汁 中) セノビーゼリー</p>	<p>鶏塩野菜ラーメン 麺) 小1個中2個 みそポテト 切り干し大根のハリハリあえ 中) 味付きゆで玉子 小) セノビーゼリー</p>
18日	19日 食育の日メニュー	20日 南中2年なし	21日 南中2年なし	22日
<p>海の日 </p>	<p>焼肉丼 豆腐の中華スープ 若美産メロン</p>	<p>ごはん ささみチーズフライ 鶏肉と山菜の炒め煮 野菜と豆腐のみそ汁</p>	<p>ごはん 男鹿産ぶりの竜田揚げ スッキー二のごましょうゆあえ スタミナ豚汁</p>	<p>麦ごはん ポークハヤシライス ビーンズサラダ</p>

めん料理は

貝だくさんにしよう



麺だけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養バランスが偏りがちです。夏バテの原因になることもあります。肉や卵、野菜、きのこなどを加えて貝沢山にして、栄養バランスを整うようにしましょう。



で熱中症予防

水分は、のどが渇く前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にし、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。

