

令和5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
3日	4日	5日	6日	7日 七夕献立
ごはん ユーリンチー (小1個・中2個) ナムル コーンの中華スープ	ごはん 白身魚のチリソース イカのマリネ コンソメスープ	ごはん 松風焼き 炒り豆腐 野菜スープ	中華丼 (ごはん) ピリ辛みそワタンスープ レモンソーダゼリー	五色ごはん 皇型ハンバーグ バンバンジーサラダ 七夕汁 七夕ゼリー (中セレクト)
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 豚肉のしょうが焼き レタスのサラダ さわにわん	ハヤシライス (麦ごはん) フルーツポンチ (男鹿産ブルーベリー入り)	ごはん コーンフレーク焼き 小松菜の和えもの みょうがのみそ汁	焼きそば 春巻き (小1個・中2個) レンズ豆のスープ アップルシャーベット	ごはん いわしの梅煮 コーンサラダ ふのすまし汁
17日	18日	19日	20日	21日
 海の日	ルーローハン (麦ごはん) 大根サラダ 鶏ごぼうスープ	わかめごはん オムレツ (ミート) おひたし ミネストローネ	ごはん 男鹿産たらフライ ラタトゥイユ 海の野菜スープ メロン	麦ごはん 夏野菜カレー キャベツのマリネ

7月7日「七夕」

七夕は、中国の古い言い伝えから生まれた、7月7日に
行われる行事です。七夕の日には、五色の短冊に願い事
を書いて笹に飾り、書道や歌などの上達を願います。
夏野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

	
☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.8 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 822 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.1 g
	

こまめに水分補給をしよう

- 汗をかいた時
- のどの乾きを感じた時
- 休み時間
- 運動の前後 などが水分補給のタイミングです。

麺料理は 具たくさんに

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具沢山に
して、栄養バランスが整うようにしましょう。