

令和6年

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 船一小4なし	2日	3日	4日	5日 七夕献立
ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の和え物 海の野菜スープ	コーンクリームスパゲティ オムレツ（プレーン） ポトフ	ごはん 赤魚の西京焼き ブロッコリーのおかか炒め 大根のすまし汁	ハヤシライス （麦ごはん） キャベツのマリネ レモンソーダゼリー	わかめごはん 星型ハンバーグ のり和え そうめん汁 七夕ゼリー （中：セレクトゼリー）
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん さばのみそ煮 ゴーヤチャンプルー もずくスープ	大根のピリ辛丼 （麦ごはん） 厚焼き玉子 心のみそ汁 「パリオリンピックにちなんで献立です」	ごはん 酢豚 トックのスープ アセロラゼリー	焼きそば ポークしゅうまい（2個） モロヘイヤのスープ アップルシャーベット	ごはん いかのみそチーズ焼き 野菜炒め みょうがのすまし汁
15日	16日 フランス献立	17日	18日	19日
 海の白	米粉パン たらフライ ラタトゥイユ コーンポタージュ	麦ごはん ピビンバ（肉・ナムル） コーンの中華スープ	ごはん いわしのオレンジ煮 なめたけ和え 野菜スープ	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ （男鹿産ブルーベリー入り）
22日	 <p>☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.3 g</p>		 <p>☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 788 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25.1 g</p>	
ごはん 青のりチキン コーンサラダ キャベツのスープ	<p>麺料理は具だくさんに </p> <p>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。夏バテの原因にもなります。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。</p>			

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。

こまめな水分補給

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

