

# 7月 給食献立表

令和2年  
菅平中学校

今月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

月	火	水	木	金
<b>7月の旬の食べ物</b> ・きゅうり ・なす ・トマト ・レタス ・かぼちゃ ・ズッキーニ ・えだまめ ・スイカ ・メロン ・ブルーベリー ・あじ ・キス 				
<b>6</b> ・ご飯 ・豚肉とピーマン炒め ・切干大根ごま和え ・凍り豆腐の味噌汁	<b>7</b> <span>七夕</span> ・菜めしご飯 ・ホキの天ぷら ・海藻サラダ ・天の川汁 ・冷凍みかん	<b>8</b> ・ご飯 ・蒸し鶏バーベキューソース ・夏の香り漬け ・うずら卵のすまし汁 (・ふかし芋)	<b>9</b> ・ゆかりご飯 ・ひじき卵焼き ・こんにゃくサラダ ・田舎汁 (・ヨーグルト)	<b>10</b> ・ご飯 ・厚揚げの人参みそかけ ・もやしのカレー和え ・ポテトと豚肉のスープ
<b>13</b> ・ご飯 ・竹輪のかぼ焼き ・かぼちゃのごまサラダ ・夏野菜スープ	<b>14</b> ・ご飯 ・麻婆豆腐 ・レモン酢和え ・いものこ汁	<b>15</b> ・ご飯 ・鶏の照焼 ・カラフルサラダ ・水菜のハリハリスープ	<b>16</b> ・ご飯 ・スタミナ納豆 ・トマト肉じゃが ・キャベツのわかめ和え	<b>17</b> <span>「いい歯」の日</span> ・発芽玄米ご飯 ・あじのパリパリ揚げ ・カリポリ漬け ・もやしと揚げのみそ汁 (・フライドポテト)
<b>20</b> ・ご飯 ・鯖人参みそ煮 ・磯香和え ・豆腐のすまし汁	<b>21</b> <span>土用丑の日</span> ・ご飯 ・焼き鳥丼の具 ・大根ときゅうりの梅和え ・レタスとトマトのスープ	<b>22</b> <span>地域食材の日</span> ・麦ご飯 ・夏野菜カレー ・ひじきときゅうりのマリネ ・ブルーベリー ・ヨーグルト	<b>23</b> 休み 	<b>24</b> 休み 
<b>27</b> ・ご飯 ・親子煮 ・キャベツのツナ和え ・厚揚げのみそ汁	<b>28</b> ・ご飯 ・なすのチーズ焼き ・にんにくレタスサラダ ・コーンスープ	<b>29</b> ・ご飯 ・じゃが芋のどぼろ煮 ・浅漬け ・小松菜と豆腐の味噌汁 (・冷凍みかん)	<b>30</b> ・ご飯 ・大豆の五目煮 ・きゅうりのキムタク和え ・かぼちゃのみそ汁 ・味付け海苔	<b>31</b> ・発芽玄米ご飯 ・鮭のムニエル ・なめたけ和え ・もずくと卵のスープ

♪献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。♪都合により献立を変更することがあります。牛乳は毎日です。

暑さに負けない  
食事をしよう!



☆ 献立の中から・・・7日(火)七夕献立・・・七夕にそうめんを食べると病気になると言われていました。天の川汁にこんにゃくそうめんが入っています。

21日(火)土用丑の日献立・・・「う」のつくものを食べると夏ばてしないそうです。「うり」「うめ」を使った和え物にしました。



土用丑



※忘れずに、こまめに水分をとるように心がけましょう。

## 夏の食生活のポイント

1. 冷たいものの飲みすぎや  
食べすぎに気をつけましょう



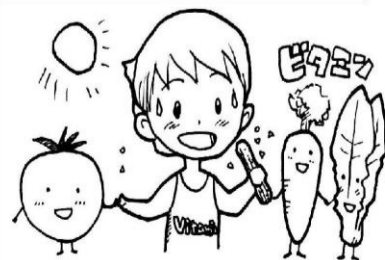
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

4. のどがかわいたら  
牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日に2本、またはコップに2はいぐらい飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。