



7月 給食献立表

菅平中学校

月	火	水	木	金
今月の旬の食べ物 ・きゅうり ・なす ・トマト ・レタス ・かぼちゃ ・すいか ・ズッキーニ ・ブルーベリー ・アジ	 夏野菜のパワー	☆☆☆☆☆ 献立の中から ☆☆☆☆☆ 6日(金)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 17日(火)地域食材の日・・・地元産の夏野菜をたくさん取り入れた カレーにしました。旬の「ブルーベリー」は真田産です。 25日(水)土用「うし」の日献立・・・「う」のつくものを食べると夏ばてしないそう ので、きゅうりやうめを献立に入れました。		
2 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・春雨サラダ ・五目中華スープ	3 ・わかめごま麦ごはん ・魚のねぎみそ焼き ・コールスローサラダ ・麩入りむらくも汁 (あべ川マカロニ)	4 ・ごはん ・大豆の五目煮 ・みそドレッシングサラダ ・きのこ野菜のスープ (ヨーグルト)	5 ・ごはん ・酢鶏 ・コーンサラダ ・わかめと豆腐のスープ	6 七夕の献立 ・発芽玄米ごはん ・ししゃもの抹茶揚げ ・もやしとにらのごま和え ・そうめん汁 ・七夕ゼリー
9 ・ごはん ・竹輪のかば焼き ・辛子和え ・いんげんのみそ汁	10 「納豆」の日 ・ごはん ・納豆 ・トマト肉じゃが ・大根と青菜のみそ汁 ・小魚	11 ・梅ごまごはん ・五目卵焼き ・切干大根煮 ・けんちん汁	12 ・ごはん ・さばみそ煮 ・ひじきと青菜のサラダ ・かき卵汁	13 ・コッペパン ・なすのチーズ焼き ・フロコリーサラダ ・ミネストローネ
16 海の日	17 地域食材の日の献立 ・ごはん ・なつやさいのカレー ・レタスとわかめのサラダ ・ブルーベリーいい ヨーグルトあえ	18 夏の牛乳 カルシウムたっぷり	19 夏の牛乳 カルシウムたっぷり	20 ・ごはん ・チリコンカン ・フレンチサラダ ・コーンスープ
23 傍陽小6年希望献立 ・ごはん ・じゃがまる君 ・海藻サラダ ・豚汁 ・すいか	24 ・麦ごはん ・夏野菜と凍り豆腐 のカレーみそ焼き ・トマトサラダ ・うずら卵のすまし汁	25 土用「うしの日」献立 ・焼肉丼 ・きゅうりと 大根の梅和え ・かぼちゃのみそ汁 ・枝豆	26 ・中華丼 ・三色胡麻和え ・レタスのスープ ・冷凍みかん	 食中毒に 注意しよう!

★献立表は台所等にはって、家庭での食事作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。()は中学生のみのプラスメニューです。

☆牛乳が、毎日つきます。

カルシウムがたっぷりです。



暑さに負けない食事をしよう!



朝ごはんをしっかり
食べよう!

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を飲もう!

色のこい野菜を
食べよう!

卵、肉、魚などのたんぱく質
をしっかりとりよう!

たとえば...

そうめん 焼き魚
てんぷら 煮物

発育ざかりの子どもたちは、1日の食事が「からだづくり」につながっています。