令和5年度　7月　給食献立表

※毎月19日は、「食育の日」です。　★マークの料理には、「ふるさと食材」が使ってあります。　東長良中学校

月	火	水	木	金
小松菜のソテー 鶏肉のレモンソース パインパン　かぼちゃのポタージュ **3日** エネルギー 779 キロカロリー　塩分 3.0 g	ピーマンの炒め煮 厚焼き卵 わらびもち 冬瓜のカレー汁 **4日** エネルギー 763 キロカロリー　塩分 1.7 g	中華サラダ ゴーヤの甘辛煮 小魚 （麦入り）　麻婆豆腐 **5日** エネルギー 813 キロカロリー　塩分 2.7 g	コーンキャベツ 枝豆の塩ゆで 発酵乳 ソフト麺　ツナトマトソース **6日** エネルギー 861 キロカロリー　塩分 2.6 g	七夕ちらし　たなばた 混ぜて食べよう キビナゴのから揚げ 七夕ゼリー 天の川そうめん汁 **7日** エネルギー 757 キロカロリー　塩分 2.5 g
ボイルキャベツ ハンバーグのデミグラスソース はさんで食べよう ゼリー トマトと卵のスープ **10日** エネルギー 802 キロカロリー　塩分 3.4 g	じゃがいものそぼろ煮　日本型食事 イワシの南蛮漬け かみなり汁 **11日** エネルギー 776 キロカロリー　塩分 1.7 g	五目豆　ふるさと食材の日 豚肉のスタミナ焼き 冷凍みかん （麦入り）　なすの味噌汁 **12日** エネルギー 754 キロカロリー　塩分 2.5 g	じゃがいもの中華炒め コーンシューマイ フルーツ杏仁 一食中華麺　担々麺 **13日** エネルギー 807 キロカロリー　塩分 3.5 g	切り干し大根とツナの煮物 なすと豚肉の味噌炒め ふるさと食材の日 すまし汁 **14日** エネルギー 770 キロカロリー　塩分 1.9 g
海　の　日 **17日**	ナムル タッカルビ わかめと卵のスープ **18日** エネルギー 721 キロカロリー　塩分 2.8 g	キャベツの甘酢あえ　日本型食事 石川県 アジの香り揚げ しじみの佃煮 （麦入り）　のりふで **19日** エネルギー 732 キロカロリー　塩分 2.0 g	フルーツポンチ 豆とキャベツのサラダ かけて食べよう （麦入り）　夏野菜カレー **20日** エネルギー 849 キロカロリー　塩分 2.5 g	てっちゃん　**鉄分が多い献立の日** せんいくん　**食物せんいが多い献立の日** わしょっくん　**「日本型食事」の日**

みずみずしい夏野菜を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で失われた水分を補います。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜には、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏を元気に過ごすポイント！

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。

夏バテしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。

3食きちんと食べる！

早起きして、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、３食をきちんと食べましょう。

こまめに水分をとる！

のどが渇いた時ではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものをとり過ぎない！

冷たいものばかりでは、おなかが冷えて食欲がなくなります。とり過ぎないよう気をつけましょう。