

# 7月

## 加納中学校




# あじのたび

## 今月は「沖縄県」です。



# 新しい会食マナー

あたらしい かいしょく  
だまって食べよう 食べ終わったら直ぐにマスをさそう



**鉄分が多い献立の日**

**食物せんいが多い献立の日**

**「日本型食事」の日**

 てっちゃん  
 せんいくん  
 わしょっくん


※角麩の煮つけ

※アユの枝豆おろしポン酢

※冷凍みかん

※あつめ汁

エネルギー 794kcal 塩分 1.4g



※ピーマンの炒め煮

コロッケ

※冬瓜のカレー汁

4日

エネルギー 819kcal 塩分 1.7g



フルーツ盛り合わせ

※ゴーヤチャンプルー

もずく汁

5日

エネルギー 732kcal 塩分 1.9g



コーンキャベツ

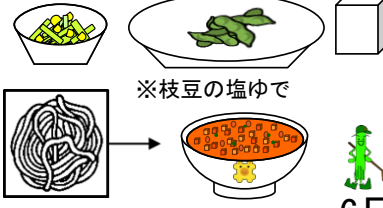
※枝豆の塩ゆで

ソフト麺

※ツナマトソース

6日

エネルギー 806kcal 塩分 2.3g



※五目ごはん


※キビナゴのから揚げ

七タゼリー

(麦入り) ※そうめん汁

7日

エネルギー 765kcal 塩分 2.2g



※糸寒天のサラダ

※鶏肉のレモンソース

※ミネストローネ

8日

エネルギー 778kcal 塩分 3.3g



※じゃがいものそぼろ煮

イワシのおろし煮

※かみなり汁

11日

エネルギー 747kcal 塩分 1.7g




※五目豆

※豚肉のスタミナ焼き

※味噌汁

12日

エネルギー 764kcal 塩分 2.5g



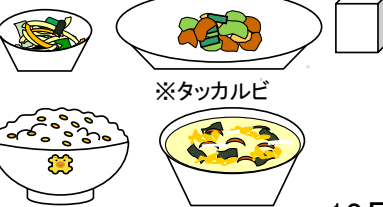
※ナムル

※タッカルビ

(麦入り) 卵入りわかめスープ

13日

エネルギー 732kcal 塩分 2.9g



※大根とツナの煮物

※なすと豚肉の味噌炒め

ゼリー

(麦入り) ※すまし汁

14日

エネルギー 746kcal 塩分 1.8g



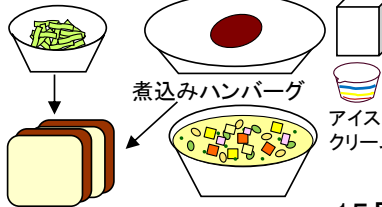
ポイルキャベツ

煮込みハンバーグ

※野菜と豆のスープ

15日

エネルギー 857kcal 塩分 3.5g



# 海の日



18日

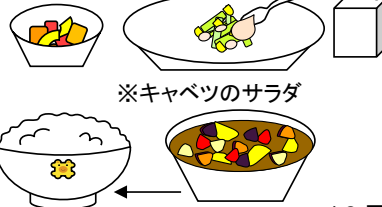
フルーツポンチ

※キャベツのサラダ

※夏野菜カレー

19日

エネルギー 816kcal 塩分 2.4g



※中華あえ

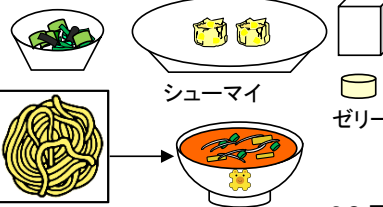
シューマイ

一食中華麺

※担々麺

20日




エネルギー 784kcal 塩分 3.4g



## 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!** **こまめに水分をとる!** **冷たいものをとり過ぎない!**


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。

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。

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

☆☆ **七夕と行事食** ☆☆

7月7日は七夕です。この日は、天の川の兩岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた、星祭りの行事です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾りつけたり、そうめんを食べたりする習慣があります。



※米は岐阜県産の『はつしも』100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。※※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。検査結果は、食品衛生課のホームページに掲載しています。◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。◇毎月19日は、「食育の日」です。◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福(ごふ)味噌を使用しています。◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準(学校給食実施基準)』に基づいて考えられています。(令和4年度)