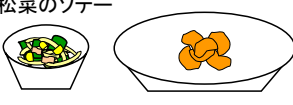
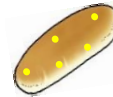
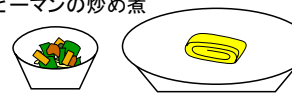
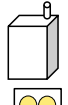

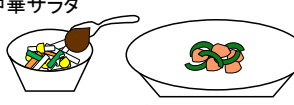
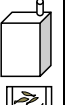


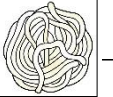




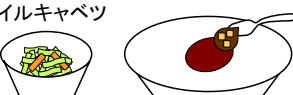


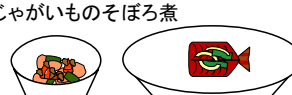




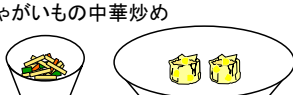











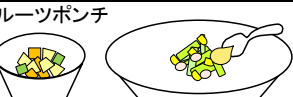




<p>小松菜のソテー</p>  <p>鶏肉のレモンソース</p>  <p>パインパン</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>3日</p>	<p>ピーマンの炒め煮</p>  <p>厚焼き卵</p>  <p>わらびもち</p>  <p>冬瓜のカレー汁</p> <p>4日</p>	<p>中華サラダ</p>  <p>ゴーヤの甘辛煮</p>  <p>小鱼</p>  <p>麻婆豆腐</p> <p>5日</p>	<p>コーンキャベツ</p>  <p>枝豆の塩ゆで</p>  <p>ソフト麺</p>  <p>ツナトマトソース</p> <p>6日</p>	<p>七夕ちらし</p>  <p>キビナゴのから揚げ</p>  <p>七夕ゼリー</p>  <p>天の川そうめん汁</p> <p>7日</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>エネルギー 779 kcal 塩分 3.0g</p> <p>ポイルキャベツ</p>  <p>ハンバーグのデミグラスソース</p>  <p>ゼリー</p>  <p>トマトと卵のスープ</p> <p>10日</p>	<p>エネルギー 763 kcal 塩分 1.7g</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p>  <p>イワシの南蛮漬け</p>  <p>かみなり汁</p> <p>11日</p>	<p>エネルギー 813 kcal 塩分 2.7g</p> <p>五目豆</p>  <p>豚肉のスタミナ焼き</p>  <p>冷凍みかん</p>  <p>なすの味噌汁</p> <p>12日</p>	<p>エネルギー 861 kcal 塩分 2.6g</p> <p>じゃがいも中華炒め</p>  <p>コーンシューマイ</p>  <p>フルーツ杏仁</p>  <p>一食中華麺</p>  <p>担々麺</p> <p>13日</p>	<p>エネルギー 757 kcal 塩分 2.5g</p> <p>切り干し大根とツナの煮物</p>  <p>なすと豚肉の味噌炒め</p>  <p>すまし汁</p> <p>14日</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>エネルギー 802 kcal 塩分 3.4g</p> <p>海の日</p>  <p>17日</p>	<p>エネルギー 776 kcal 塩分 1.7g</p> <p>ナムル</p>  <p>タッカルビ</p>  <p>わかめと卵のスープ</p> <p>18日</p>	<p>エネルギー 754 kcal 塩分 2.5g</p> <p>キャベツの甘酢あえ</p>  <p>アジの香り揚げ</p>  <p>しじみの佃煮</p>  <p>のりふで</p> <p>19日</p>	<p>エネルギー 807 kcal 塩分 3.5g</p> <p>フルーツポンチ</p>  <p>豆とキャベツのサラダ</p>  <p>夏野菜カレー</p> <p>20日</p>	<p>エネルギー 770 kcal 塩分 1.9g</p> <p>あじのたび</p> <p>今月は「島根県」です。</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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作りましょう。

なす きゅうり とうもろこし

トマト ピーマン かぼちゃ

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! こまめに水分をとる! 冷たいものをとり過ぎない!


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

☆☆ **-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。



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。

のどが渴いた時ではなく、渴く前からこまめに、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、おなかが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。

7月

青山中学校

