

7月献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7月の予定 ・7/2 読書週間始 ・7/3 避難訓練 ・7/6 II期時間割始 ・7/10 専門委員会 ・7/16 給食終了 大掃除 ・7/17 終業式 ※給食なし	8月の予定 ・8/26 夏季休業日終 ・8/27 始業式 防災訓練 ※給食なし ・8/28 給食始	1 ・枝豆ごはん ・みそ汁 ・いかの葱みそ焼き ・高野豆腐の煮物 ・果物 ・牛乳 726 35.1 16.5	2 ・フレンチトースト ・野菜のスープ煮 ・インゲンサラダ ・グレープフルーツゼリー ・牛乳 716 26.8 21.4	3 B時程 【ブックメニューの日】 ・麦入りごはん ・むらくも汁 ・魚の塩焼き生姜あん ・ゴーヤと緑豆もやしと豚しゃぶのおろし和え ・フルーツゼリー ・牛乳 777 35.5 19.7
6 ・ごはん ・鶏肉とコーンの揚げ煮 ・わかめときゅうりの酢の物 ・白玉入り黒蜜寒天 ・牛乳 931 27.1 23.5	7 ＜七夕献立＞ ・穴子のちらしずし ・七夕汁 ・オクラサラダ ・七夕ポンチ ・牛乳 731 23.5 18.6	8 ・黒糖パン ・トマトと卵のスープ ・鮭の香草焼き ・じゃがいもサラダ ・カルピスゼリー ・牛乳 751 36.5 25.6	9 ・冷やし中華 ・ツナ入り春巻き ・冷凍パイ ・牛乳 903 31.5 28.4	10 B時程 ・わかめごはん ・みそ汁 ・ししゃものごまフライ ・かぼちゃの炒め煮 ・そらまめ ・牛乳 835 35.5 21.9
13 《保健給食委員の献立》 ・ごはん ・みそ汁 ・鶏肉の照り焼き ・夏野菜のごま和え ・パインゼリー ・牛乳 752 33.8 14.2	14 ・開花丼 ・みそ汁 ・野菜のおひたし ・蒸しとうもろこし ・牛乳 826 30.5 20.4	15 ・なすとトマトのスパゲッティ ・かぼちゃとチーズの包み揚げ ・フレンチサラダ ・冷凍もも ・牛乳 924 33.3 28.5	16 ・夏野菜のカレーライス ・福神漬け ・とうもろこしサラダ ・果物 ・牛乳 970 25.9 28.9	17 終業式 エネルギー たんぱく質 脂質

読書週間ブックメニュー『妖怪アパートの幽雅な日常』(講談社)より

今月は『妖怪アパートの幽雅な日常』から「スズキの塩焼き生姜あん」と「ゴーヤと緑豆もやしと豚しゃぶのおろし和え」と「フルーツゼリー」の三品です。テスト勉強や夏の暑さで疲れた体にしみる、やさしい味です。

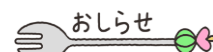
フルーツゼリーは入院している千晶先生に、塩焼きとおろし和えは半年の入院を明けたタ士にもやさしく染み渡ったことでしょう。他にもこのシリーズの中には絶品メニューが出てきています。夏休みにお家で作ってみるのもいいですね。

今月の給食目標

夏の食生活を考えよう

- 夏バテに注意した食事をしましょう。
- こまめに水分を摂りましょう。
- 暑さに負けない体をつくりましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	820	31.3	22.3



☆献立は都合により変更になることがあります。
 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。