

# 7月献立表

《給食目標》

夏を元気に過ごす食生活をしよう

朝来市学校給食センター  
☎ 672-2801

月曜日 3日	火曜日 4日	水曜日 5日	木曜日 6日	金曜日 7日																					
コッペパン 牛乳 オムレツのピザ焼き いんげんのアーモンド和え 肉団子スープ すいか	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 鱧フライ きゅうりとたこの酢のもの 轟大根となすのみそ汁 緑風みそ	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め とうもろこし もずくのスープ	<b>【かみかみデー】</b> ごはん 牛乳 飛び魚のから揚げ 野菜のごまドレッシング 切干大根のみそ汁	<b>【七夕献立】</b> ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き きんぴらピーマン 冷やしそうめん汁 天の川ゼリー																					
10日	11日	12日	13日	14日																					
米粉丸パン 牛乳 スズキのレモンバジルソース 南瓜のサラダ (1食マヨネーズ) ベーコンのスープ	<b>【竹田小 希望献立】</b> ごはん 牛乳 ハンバーグの玉ねぎソース 春雨サラダ レタスとトマトのスープ すいかゼリー	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の香り揚げ ピーマンの昆布和え 冬瓜のかき玉汁	麦ごはん 牛乳 夏野菜とひき肉のカレー シーフードマリネ パイナップル	コウノトリ米ごはん 牛乳 鱈の竜田揚げ 小松菜のおひたし キムチ入りちゃんこ汁 おばあちゃんの丹波黒大豆入りみそ																					
17日	18日	19日	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <p>今月のおすすめレシピ</p> <h2 style="text-align: center;">南瓜のサラダ</h2> <p>材料 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>かぼちゃ</td> <td>120g</td> <td rowspan="5" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">A</td> <td>マヨネーズ</td> <td>大さじ2と1/2</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>10g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>40g</td> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>40g</td> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>20g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃは一口大に切り、にんじんはうすめのいちよう切りにして蒸す。</li> <li>玉ねぎはうす切りにして、10分程度水にさらし、辛みがやわらいだら水気をしぼる。</li> <li>きゅうりは輪切りにして、塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。(塩は分量外)</li> <li>チーズは5mm角に切り、すべての材料とAの調味料を混ぜ合わせ、味つけする。</li> </ol> <p>※ 調味料は加減してください。</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;">                 給食でも人気! 夏野菜がたっぷり食べられるリン〜♪             </div> </div>		かぼちゃ	120g	A	マヨネーズ	大さじ2と1/2	にんじん	10g	砂糖	小さじ1/3	玉ねぎ	40g	塩	少々	きゅうり	40g	こしょう	少々	チーズ	20g		
かぼちゃ	120g	A			マヨネーズ	大さじ2と1/2																			
にんじん	10g		砂糖	小さじ1/3																					
玉ねぎ	40g		塩	少々																					
きゅうり	40g		こしょう	少々																					
チーズ	20g																								
海の日 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛揚げ ミニトマトの彩りサラダ おくらのみそ汁	<b>【ちゃすりんデー】</b> 梅しらすごはん 牛乳 カラフル玉子焼き フルーツ和え 夏大根のすまし汁																								

## 夏を元気に過ごすには

もうすぐ夏休みが始まります。毎日暑いですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけ、元気がいっぱい楽しい夏休みを過ごしましょう。

**朝・昼・夕の3食を規則正しくとる** **早寝・早起きをし、日中は体を動かす**

★ 暑などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

✗ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

**主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける**

★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

**夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物**

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

**冷たい物のとり過ぎに気をつける**

✗ おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

**こまめな水分補給を心がける**

★ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

※ 学校給食費の口座振替は毎月25日です。前日までに振替口座の残高の確認をお願いします。なお、学校給食費はお米・野菜など給食の材料代として使用しています。物資の都合で内容を変更する場合がありますが、ご理解ご協力をお願いします。