

令和6年度7月 中学校献立カレンダー

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
				
白飯 牛乳 たちうおフライ 中華サラダ（中華ごま） 水餃子	白飯 牛乳 鶏肉の照焼 炒り豆腐 夏野菜のみそ汁	ビーフカレー（麦飯） 牛乳 かぼちゃのまるオムレツ フルーツポンチ ※オーストラリア献立	白飯 牛乳 さばの油淋鶏ソースかけ 厚揚げのオイスター ソース炒め 中華風ワカメスープ	五目散らし(酔飯) 牛乳 ハンバーグ 天の川汁 アセロラゼリー ※七夕献立
8	9	10	11	12
				
白飯 牛乳 コーンしゅうまい（3個） 海藻とこんにゃくのサラダ （青じそ） 鶏肉と野菜の甘酢煮	白飯 牛乳 厚焼き玉子えのき おろしソースかけ 刻み昆布の煮付け 豚汁	バターロール 牛乳 ツナのカレー炒め コロコロきゅうり （野菜いっぱいイタリアン） ミネストローネ ※栄中リクエスト献立	白飯 牛乳 豚角煮 ゴーヤチャンプルー もずく中華スープ アーモンド小魚 ※沖縄料理献立	ジャージャー麺 （中華麺） 牛乳 いか天ぷら 拌三絲 （ねぎごま）
15	16	2学期の給食は 8月30日（金）から 開始となります。 		
海の日				
	麦ごはん 牛乳 焼肉 華風和え（中華） 春雨スープ レモンソーダゼリー			

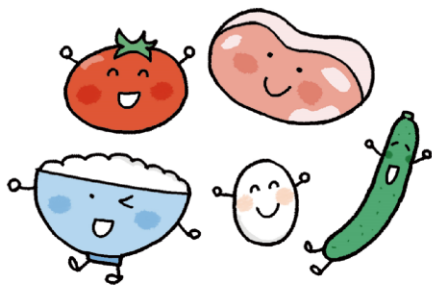
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



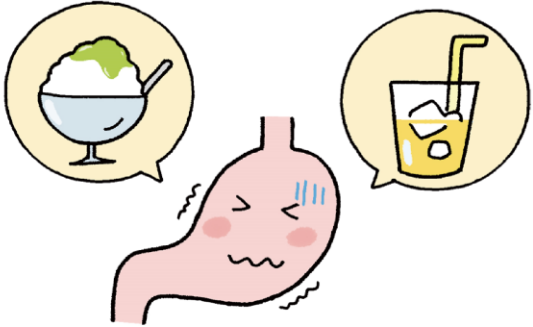
普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のも
のや温かいものもとりましょう。