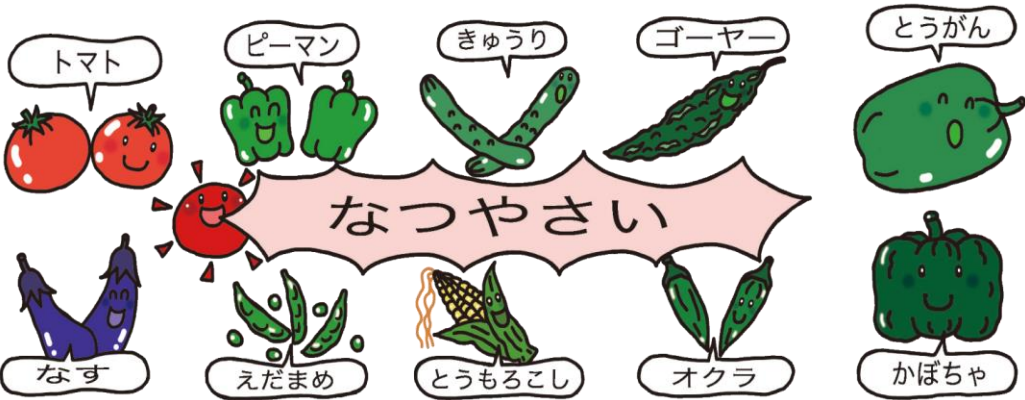
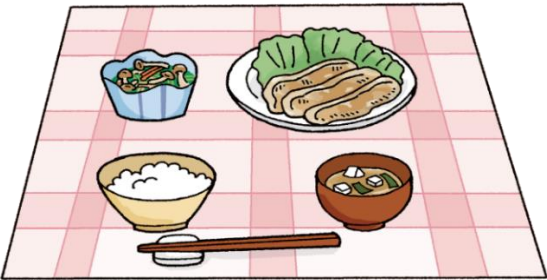


令和7年度7月 中学校献立カレンダー

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	 麦飯 牛乳 あぶり焼きチキン ※ヴィネグレットサラダ (フレンチ) ※フェイジョアード ※ブラジル料理献立	 白飯 牛乳 太刀魚フライ 刻み昆布の煮付け 沢煮椀	 チャーハン 牛乳 ジャンボしゅうまい (2個) 五目中華スープ フルーツポンチ	 肉味噌うどん (地粉うどん) 牛乳 お魚ナゲット(2個) 小松菜のサラダ (野菜いっぱい香味玉ねぎ)
7	8	9	10	11
 五目散らし 牛乳 メンチカツ 天の川汁 レモンカスタードタルト ※七夕献立	 白飯 牛乳 さばの幽庵焼き 五目さんぴら さつま汁	 白飯 牛乳 チヂミ 青椒肉絲 水餃子	 鮭とアスパラの クリームスパゲティ 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ (野菜いっぱいイタリアン)	 白飯 牛乳 豚角煮 ※ゴーヤチャンプルー ※もずく中華スープ バックアーモンド入り小魚 ※沖縄料理献立
14	15			
 麦飯 牛乳 厚焼卵 大根のサラダ (柚子かつお) 豚丼の具	 夏野菜カレー(ナン) 牛乳 サモサ コールスロー (コールスロー) ※早稲田中リクエスト献立			

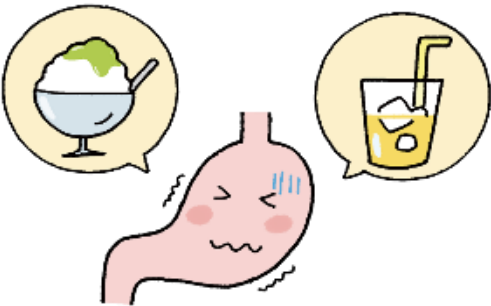
----- 夏を元気にすごすための **夏 ば て 対 策** -----

バランスのよい食事をとろう



1日3食バランスのよい食事をしっかり食べましょう。さっぱりたべられる麺類にも、きゅうりなどの野菜やハムやツナを加えると栄養バランスが良くなります。

冷たいもののとりすぎに気を付けよう



冷たいものを食べたり飲んだりしすぎると、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適度にとりましょう。

こまめに水分補給をしよう



こまめに水分補給をしましょう。普段は、水やお茶、運動するときスポーツドリンクがおすすめです。炭酸飲料やジュースの飲みすぎに気を付けましょう。

2学期の給食は9月1日(月)から開始となります。