

令和5年度7月 中学校献立カレンダー

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
				
バターチキンカレー (ナン) 牛乳 ウイナー玉子巻き ブロッコリーのサラダ (イタリアン)	白飯 牛乳 レバーとポテトの オーロラソース和え 五目金平 吉野汁	わかめご飯 いちご牛乳 かつおフライ ココロきゅうり (野菜いっぱい和風) 夏野菜のみそ汁 ※瑞穂中リクエスト献立	白飯 牛乳 ぎょうざ(2個) チンジャオロースー ワントンスープ	五目散らし(酢飯) 牛乳 メンチカツ 天の川汁 埼玉県産ブルーベリー クレープ ※七夕献立
10日	11日	12日	13日	14日
				
黒パン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースがけ カラフルサラダ (野菜いっぱいイタリアン) スコッチブロス (押麦と野菜のスープ)	白飯 牛乳 白身魚フライ (バックソース) 刻み昆布の煮付け 豚汁	白飯 牛乳 ユーリンチー 麻婆豆腐 ナタデココ入り フルーツポンチ	白飯 牛乳 いわしのピリ辛煮 ゴーヤチャンプルー ソーキ汁 ※沖縄料理献立	ごまだれうどん (地粉うどん) 牛乳 五目厚焼き玉子 和風サラダ (和風ゆず)
17日	18日	<div data-bbox="961 1567 1528 1804" style="border: 1px dashed blue; padding: 10px; display: inline-block;"> 2学期の給食は 8月30日(水)から 開始となります。 </div> <div data-bbox="1591 1567 1791 1804" style="text-align: center;">  </div>		
海の日				
	キーマカレー (麦飯) 牛乳 鉄腕チキンナゲット(2個) 海草とこんにゃくのサラダ (青じそ) レモンソーダゼリー ※お楽しみ献立			

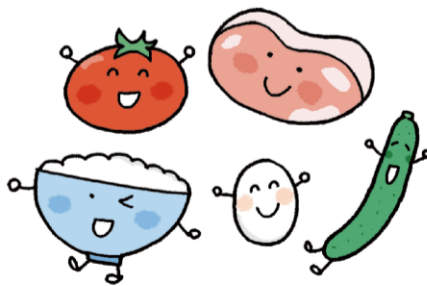
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



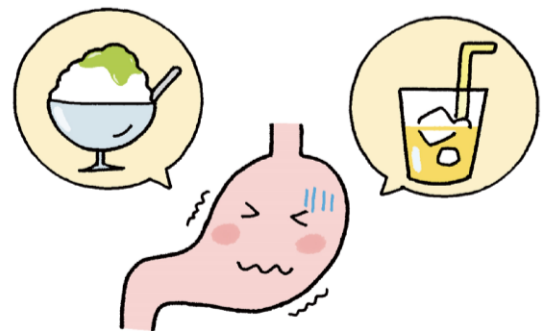
普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

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。