

7月の献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ミートソーススパゲティ 焼肉 花型しんじょ 海藻サラダ ゼリー	鶏の唐揚げ 厚焼き玉子 肉じゃが 三角こんにゃく煮 パイン缶	ハンバーグ 野菜コロッケ 大根サラダ たけのこのおかか煮 チーズ
6	7	8	9	10
八宝菜 ミートボールトマト味 大根サラダ	鶏の唐揚げ 焼きそば ハッシュドポテト 春雨サラダ	焼きそば カレーコロッケ ミートボール 筑前煮 ゼリー	鶏の照り焼き ちくわの磯部揚げ 青菜のツナ炒め きんぴらごぼう みかん	ささみチーズフライ オムレツ 春雨サラダ つきこんソテー チーズ
13	14	15	16	17
イカカツ 中華野菜炒め ひじきの煮物 きゅうりとツナのサラダ	ハンバーグ オニオンソテー こふきいも ほうれん草の胡麻和え	ミートソーススパゲティ 魚のごま味噌焼き コーンコロッケ すき焼き風煮 ゼリー	鶏肉の竜田揚げ 厚焼き玉子 青菜のツナ炒め 三角こんにゃく煮 みかん	夏まつり

★給食だより★

暑い日が続くと食欲をなくし、体力を消耗するなど夏バテを訴える人が増えます。夏バテは、暑さで食欲が減退して1日3度の食事を摂らなかったり、のど越しの良いそうめんや冷麦だけの食事になったりして必要なエネルギーや各栄養素が不足することが原因で起こります。そうめんや冷麦は成分のほとんどが糖質（炭水化物）なので、たんぱく質やミネラル、ビタミンが不足してしまいます。麺類を食べる時には、肉、魚、卵などの動物性食品や野菜、乳製品など副食と一緒に摂るようにしましょう。