

7月給食予定献立表

ふくしま新世高等学校保原校舎
(給食時間 16:40~17:20)

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	金	紫黒米ごはん 牛乳 チキンステーキ 人参とハムのサラダ 夏のほうとう汁	774	36.1	21.3	2.5
4	月	麦ごはん 牛乳 さんま梅煮 なすと豚肉の味噌炒め けんちん汁	769	29.4	26.4	2.5
5	火	タコライス 牛乳 もずくのスープ ベビーパン	860	32.7	32.5	2.9
6	水	ごはん 牛乳 鮭のマスタードマヨ焼き(添え:ミックス野菜ソテー) ビーファンと野菜の炒め物 味噌汁	819	34.9	24.3	2.9
7	木	<七夕献立>七夕そうめん 牛乳 冷しゃぶ 焼きおにぎり すいか	800	30.7	25.7	2.6
8	金	ごはん 牛乳 あじフライ かぼちゃのサラダ 味噌汁	849	29.1	31.2	2.0
11	月	夏野菜カレーライス 牛乳 グリーンサラダ アイスクリーム	923	29.6	35.4	2.9
12	火	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢煮 ブロッコリー 中華風コーンスープ	828	29.0	24.5	2.9
13	水	十穀ご飯 牛乳 さばサラサ焼き ひじき炒め煮 味噌汁	830	31.2	33.4	2.4
14	木	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ほうれん草のナムル もずくと京菜のスープ	805	30.0	30.1	2.4
15	金	ホットドッグ 牛乳 豆っ子汁 冷凍みかん	798	30.6	29.4	3.8
19	火	スパゲティトマトソース 牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ キウイフルーツ	769	33.3	28.5	2.0
20	水	七穀ごはん 牛乳 白身魚フライ つるむらさきとワカメのお浸し 鶏肉と野菜のカレースープ	814	28.7	27.7	2.4
21	木	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 揚げ餃子 味噌汁	893	32.4	36.6	2.9
22	金	<早めの土用丑の日献立>牛丼 牛乳 小松菜のなめたけ和え 味噌汁	864	29.3	33.9	3.9

※材料手配の関係により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 7月号

7月の目標
夏バテを予防しよう!

いよいよ本格的な夏の到来です。コロナウイルスの感染リスクもかなり軽減されました。ひさしぶりに、目いっぱい、外で、元気に、夏を楽しみたいですね。そのためには規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症に気をつけて、こまめな水分補給を心がけましょう。

★夏野菜を食べよう!★

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



☆☆7月の行事食について☆☆

☆7月7日（木）七夕献立

：七夕そうめん、牛乳、冷しゃぶ、焼きおにぎり、すいか

七夕の行事食、そうめん

その由来は中国から伝わった伝説で、「索餅（さくべい）」という小麦粉のお菓子を食べて無病息災で過ごせるというもの。索餅はやがて作り方や形を変えて「そうめん」へと変化し、七夕にはそうめんを食べるようになったと考えられています。

また

天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。



☆7月22日（金）早めの土用丑の日献立

：牛丼、牛乳、小松菜のなめたけ和え、味噌汁

今年の「夏」の土用丑の日は**7月23日（土）**と**8月4日（木）**の**2日**あります。

暦の上で、立春、立夏、立秋、立冬の直前、18日間を**土用**と言います。土用の期間中にめぐってくる**丑の日**が土用丑の日なので、春夏秋冬、それぞれに1日か2日、土用丑の日があります。けれども、今日（こんにち）では、土用丑の日と言えば「夏」を思い出しますね。

また、「う」が付くものを食べると夏負けしないという言い伝えがあります。今年は牛丼にしました。



牛丼

あくまでイメージです

☆☆夏バテを予防しよう！☆☆

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。また、発汗による水分やミネラルの不足も夏バテの原因になると考えられています。夏バテを予防するためには日ごろから生活習慣を整えておくことが大切になります。この機会にぜひ、普段の生活習慣を見直しましょう。

【 温度差、体の冷やしすぎに注意 】

室内外の温度差は5℃以内が体に優しいです。冷たい飲み物は胃腸に負担をかけ、不調になりやすいので注意しましょう

【 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる 】

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保ち、質のよい睡眠を十分とり、疲れを残さないようにしましょう

【 栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給 】



栄養バランスの良い食事