令和５年度

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3	月	麦ごはん 牛乳 笹かま海苔チーズ焼き 牛肉となすの味噌炒め トマトと卵の中華スープ	801	30.4	28.6	2.5
4	火	ごはん 牛乳 さわらのピカタ クラムチャウダー	929	41.3	34.3	2.3
5	水	ロコモコ丼 牛乳 味噌汁 オレンジ	826	32.0	27.0	3.1
6	木	十穀ごはん 牛乳 さばサラサ焼き 金平ごぼう 具だくさん豚汁	829	29.3	33.4	1.9
7	金	**＜七夕献立＞**えびピラフ 牛乳 星型コロッケ 天の川スープ	813	30.1	24.4	3.2
10	月	七穀ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ つるむらさきとワカメのお浸し 夏の豚汁	815	30.3	25.8	2.6
11	火	ごはん 牛乳 揚げ餃子 蒸し鶏ときゅうりの中華和え 味噌汁 シューアイス	816	32.0	26.2	2.3
12	水	麦ごはん 牛乳 ミートローフ 人参とツナのサラダ ウィンナーと野菜のスープ	858	31.7	34.7	3.4
13	木	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ ソース焼きそば トマトスープ	809	33.7	27.9	4.1
14	金	夏野菜カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	862	28.2	32.8	2.9
18	火	ぶっかけ冷しゃぶうどん 牛乳 いかメンチカツ いなり寿司	830	31.8	36.2	2.9
19	水	麦ごはん 牛乳 エビと豆腐の炒め物 上海パオズ 中華風コーンスープ	779	30.1	24.9	2.7
20	木	**＜早めの土用丑の日献立＞**牛丼 牛乳 枝豆おろし和え しじみ汁 すいか	836	37.1	18.2	3.6

※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。夏を楽しく元気に過ごすためには、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、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

☀ 夏野菜を食べよう　！☀

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時季は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓に取り入れたいものです。

すいか
夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので食べ過ぎに注意

なす
夏野菜の代表格のひとつ。皮に栄養たっぷり！

きゅうり
水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

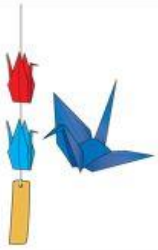
トマト
１年中出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

ピーマン
ビタミンＣが豊富。ピーマンのビタミン Ｃ は加熱しても壊れにくいのが特徴です。

★☆7月の行事食について☆★

☆7月7日（金）七夕献立

：えびピラフ、牛乳、★型コロッケ、天の川スープ

	紙衣 （かみこ/かみころも/かみきぬ） 縫の腕が上がるように 着る物に困りませんように		巾着（きんちゃく） お金が貯まりますように
	投網（とあみ） 豊漁になりますように 食べ物に不自由しませんように		屑籠（くずかご） 整理、整頓、 物を粗末にしないように
	吹き流し 織姫のように機織が 上手になりますように		千羽鶴（せんばづる） 折り鶴（おりづる） 家族が長生きしますように
	短冊（たんざく） 歌や字が上手になりますように		

七夕飾り

笹に短冊とさまざまな飾りを付けますが、そのひとつひとつに意味があります。
由来を知って飾ってみると、また楽しくなるかな？

☆7月20日（木）早めの土用丑の日献立

：牛丼、牛乳、枝豆おろし和え、しじみ汁、すいか

今年の「夏」の土用丑の日は**7月30日（日）**です。
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**（うし）と**すいか（西瓜**（うり））を用意しました。
また日本では昔から**「土用しじみ」**を食べる習慣がありました。栄養豊富な上に旬を迎える夏のしじみは夏バテ防止にうってつけの食材です。

★☆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。