



7月



7月5日～9日までは、小学校の健康委員会による、炎のスタミナ週間です。

献立予定表 (都合により献立が変わることがあります。)

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
			1	2
			ごはん 牛乳 アドボ キャベツのごま和え チキンブロス	ごはん 牛乳 米粉ぎょうざ (小2こ、中3こ) チャプチェ わかめスープ マンゴープリン
5	6	7 セタメニュー	8	9
せわ 背割りコッパン 牛乳 ポークウイナー (2こ) 野菜のガーリックソテー モロヘイヤのスープ ケチャップ&マスタード	ごはん 牛乳 いかのごましょうゆ焼き じゃが豚キムチ えのきと油揚げのみそ汁	ごはん 牛乳 星型コロケ (小1こ、中2こ) バンバンジーサラダ 七タスープ 七タデザート	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 ひじきの炒めもの みだくさん汁	ごはん 牛乳 鶏肉のオニオン焼き レタスのピリ辛サラダ トックのスープ
12	13	14	15	16
ごはん 牛乳 メンチカツソースかけ 卵の花炒め チンゲン菜のスープ	2色そぼろ丼 牛乳 (麦ごはん) ゆかり和え ゆばのすまし汁	わかめごはん 牛乳 ミートオムレツ 小松菜の和えもの さわにわん 青りんごゼリー	むぎ 麦ごはん 牛乳 なつやさい 夏野菜カレー そくせき ぐ 即席漬け	ごはん ジョア さばのしょうが煮 やさい いた 野菜炒め とうふ 豆腐とわかめのみそ汁
19	20	21		
ごはん 牛乳 はるま 春巻き ちゅうか あ 中華和え マーボー豆腐	ごはん 牛乳 しろみ ぎかな 白身魚のチリソース ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ひ ちゅうか ぎゅうにゅう 冷やし中華 牛乳 (ひ ちゅうか 冷やし中華めん) ちくわの磯辺揚げ (小1こ、中2こ) メロン		

7/7(水)はセタです

セタは、中国の古い言い伝えから生まれた、7月7日に行われる行事です。セタの日には、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾り、書道や歌などの上達を願います。夏野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

【7月の給食】

- ・水分補給をこまめにしましょう。
- ・夏が旬の食材について知りましょう。
- ・暑さに負けず、残さず食べましょう。

水分補給のタイミング

- ①汗をかいた時
- ②のどの乾きを感じた時
- ③休み時間
- ④運動の前後 など、こまめに補給をしましょう。

米・・・八郎潟町環境保全米推進協議会さんより
たまねぎ・・・高岡フラワー＆ベジタブルさんより
ほかの野菜は8、9月から納品になる予定です。