# 7月分給食献立もりつけ表

Bブロック　中学校

小松市教育委員会
（小松市学校給食会）

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 2日<br>梅肉和え<br>ハタハタのから揚げ　3個<br>ごはん<br>すき焼き煮 | 3日<br>パイナップル<br>キャベツソテー<br>ケチャップ か<br>スライスチーズ か<br>タルタルソース<br>ハムカツ か<br>白身魚のフライ<br>セルフサンド<br>カレースープ煮<br>胚芽パンズ<br>セレクト給食 | 4日<br>中華和え<br>肉団子の照り煮　4個<br>わかめごはん<br>コーンかきたまスープ | 5日<br>おじゃがのマヨネーズ炒め<br>ミルクロール<br>あさりのミネストローネ | 6日<br>鶏肉と野菜のごまみそ炒め<br>七夕ゼリー<br>ごはん<br>冷やしそうめん汁 |
| 9日<br>卵サラダ<br>米粉バターパン<br>イタリアンスパゲティ | 10日<br>もやし炒め<br>甘辛チキン　2個<br>ごはん<br>味噌ワンタンスープ | 11日<br>福神あえ<br>出し巻き卵<br>ごはん<br>江戸っ子煮 | 12日<br>鮭のレモンソースからめ<br>いちごジャム<br>豆乳スープ<br>ミルク食パン | 13日<br>フルーツヨーグルト<br>夏野菜のカレーライス |
| 16日<br>海の日 | 17日<br>すいか<br>焼き肉<br>ごはん<br>トマトとレタスのスープ | 18日<br>ひじきとツナの炒め煮<br>梅干し<br>アジフライ<br>ごはん<br>かき玉みそ汁 | 19日<br>ポークウインナー　2本<br>いか焼きそば（パン皿）<br>海藻サラダ<br>米粉バターパン（おかず皿） | 20日<br>終業式 |

## 今月の目標

# 暑さに負けない食事をしよう

## 夏におすすめの食材

豚肉などに含まれるビタミン$B_1$は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。

梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の働きなどを正常に保つカリウムが含まれます。

基本はバランスのよい食事を心がけよう