



# 7月 給食の献立



令和5年7月 田川市立中学校

日にち 曜日	主食(ごはん・パン) 主菜(おなのおかず) 副菜(おかず) デザート・その他	牛乳	使用するおな食品と体内でのおもなはたらき					
			あかのグループ からだ 体をつくるもの		みどりのグループ からだ ちよし 体の調子をととのえるもの		きいろのグループ からだ ちよし 熱や力になるもの	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 (月)	ごはん のり佃煮 ほきフライ ブロッコリー 豆腐汁	○	ホキ 豆腐 鶏肉	牛乳 のり佃煮 わかめ	ブロッコリー 人参 ねぎ		米 パン粉 小麦粉	油
4 (火)	メキシカンライス ラビオリスープ ぶどうゼリー	○	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ	米 小麦粉 パン粉 ゼリー	油
5 (水)	麦ごはん マーボーナス 春巻き	○	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ピーマン	しいたけ なす たまねぎ キャベツ しょうが	米 麦 砂糖 でんぷん 小麦粉 米粉 春雨	ごま油 油
6 (木)	ごはん(少なめ) 焼きうどん 枝豆	○	豚肉 天ぷら かつおぶし	牛乳	人参	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	米 かんめん	油
7 (金)	丸パン(スライス) 照り焼きパティ ゆでキャベツ 流れ星スープ セタパンゼリー	セタ	鶏肉 卵	牛乳	オクラ 人参	キャベツ たまねぎ しいたけ えのきたけ パイン	パン パン粉 春雨 ゼリー	
10 (月)	ごはん チャプチェ 若布スープ みかんジュース	○	豚肉	牛乳 若布	にら 人参 ねぎ	こんにゃく たまねぎ きくらげ たけのこ ★黄パプリカ (緒方さん) にんにく もやし ぶなしめじ みかん	米 砂糖	ごま ごま油
11 (火)	ごはん チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 夏野菜のみそ汁	ご当地グルメ 宮崎県	鶏肉 油あげ みそ	牛乳	★小松菜 (熊谷さん) かぼちゃ	なす	米 でんぷん 砂糖	油 ノンエッグタルタルソース
12 (水)	麦ごはん シーフードカレー ほうれん草とコーンのソテー	○	鶏肉 ツナ むきえび ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	たまねぎ ピース りんご しょうが コーン	米 麦 じゃがいも	油
13 (木)	コッペパン スパゲティミートソース フルーツポンチ	食育の日	牛肉 豚肉	牛乳	人参	にんにく たまねぎ ピース みかん パイン もも	パン スパゲティ 小麦粉 砂糖 白玉 ゼリー	油

★7月の給食は、7日にセタ献立で流れ星スープ、セタパンゼリーがあります。夏野菜を使ったみそ汁もあります。  
給食をしっかり食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょう。 ※材料の都合により献立が変更になることがあります。

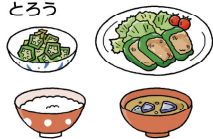
## 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ  
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を  
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、  
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、  
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし  
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を  
上手にかけるようにしましょう。