

# 7月 きゅうしょく はいぜんず

webページ掲載用

| 月                                                                                                             | 火                                                                                                                                                                                      | 水                                                                                                                                                                           | 木                                                                                                        | 金                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>みず むぎ ちゃ すい ぶん ほ きゅう</p> <p><b>水が麦茶で水分補給！</b></p>                                                          |                                                                                                                                                                                        | <p>1</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ツナマヨサラダ<br/>ピーマンのにくづめ<br/>ごはん<br/>なすとあぶらふのみそしる</p> <p>【宮城の特産品】<br/>登米市の名物「あぶらふ」は普通の麴と違い、コクがあり、だし汁をよく吸うのが特徴です</p>                                  | <p>2</p> <p>メロン<br/>ぎゅうにゅう</p> <p>にくみそもやし<br/>ししゃものてんぷら小2こ中高3こ<br/>ごはん<br/>まめふのみそしる</p> <p>【旬の食材】メロン</p> | <p>3</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>フローズンヨーグルト<br/>ツナとチーズのオムレツ<br/>チキンライス<br/>チンゲンサイのスープ</p> <p>今月は旬の食べ物がたくさん登場します。季節の恵みからしっかり栄養をとり、暑い夏を元気に乗り切ろう</p> |
| <p>6</p> <p>さくらんぼ2こ<br/>ぎゅうにゅう</p> <p>ゴーヤチャンプルー<br/>あじフライ<br/>ごはん<br/>オクラのスープ</p> <p>【旬の食材】さくらんぼ</p>          | <p>7</p> <p>たなばたゼリー<br/>ぎゅうにゅう</p> <p>コーンとやさいのサラダ<br/>ほしがたハンバーグ小1こ中高2こ<br/>しよくパン<br/>ブルーベリージャム<br/>なつやさいスープ</p> <p>【七夕献立】<br/>七夕献立は星形ハンバーグと七夕ゼリーです。織姫と彦星が天の川で出会えるように願いを込めていただきますよう</p> | <p>8</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>きゅうりとはるさめのサラダ<br/>ユーリンチー小2個中高3個<br/>ごはん<br/>えびだんごのちゅうかスープ</p> <p>【旬の食材】きゅうり</p>                                                                   | <p>9</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>パイナップル<br/>イタリアンサラダ<br/>スパゲティナポリタン<br/>かぼちゃのスープ</p> <p>【旬の食材】かぼちゃ</p>          | <p>10</p> <p>トマト<br/>ぎゅうにゅう</p> <p>くきわかめのちゅうかサラダ<br/>チンジャオロースー<br/>ごはん<br/>しおワントンスープ</p> <p>【旬の食材】ピーマン トマト</p>                             |
| <p>13</p> <p>バナナ<br/>ぎゅうにゅう</p> <p>わかめときゅうりのすのもの<br/>かつおフライ<br/>とうもろこしごはん<br/>とりだんごじる</p> <p>【旬の食材】とうもろこし</p> | <p>14</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいものマセドアンサラダ<br/>なすのミートグラタン<br/>ずんだパン<br/>トマトとたまごのスープ</p> <p>【旬の食材】なす じゃがいも</p>                                                                           | <p>15</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうにゅうバナナコッタか<br/>フルーツあんぱんにプリン<br/>キャベツのごまあえ<br/>うーめんじる<br/>そばろどん</p> <p>【リザーブ給食】<br/>・豆乳バナナコッタ<br/>・フルーツ杏仁風プリン<br/>リザーブ給食は、どちらか好きな方を事前に予約します</p> | <p>16</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にくじゃが<br/>さんまのかばやき<br/>ごはん<br/>なつやさいのみそしる</p> <p>【旬の食材】ズッキーニ（栗原産）</p>         | <p>17</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>すいか<br/>かみかみかいそうサラダ<br/>じゃがいもとなつやさいのカレー</p> <p>【旬の食材】すいか</p>                                                    |

## 水分・塩分補給で熱中症予防

夏は体が暑さになれていないのに、気温が急激に高くなることがあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症の予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけでなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう