



7月後半 予定献立表



2022. 7. 8
京丹後市立
弥栄中学校

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
エネルギー790kcal タンパク質30.9g	エネルギー802kcal タンパク質29.8g	エネルギー797kcal タンパク質32.4g	エネルギー874kcal タンパク質28.1g	エネルギー757kcal タンパク質30.2g
主食 タコライス (特別栽培米) 主菜 チーズ 副菜 豚肉とシタス スープ デザート 冷凍みかん 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 マーボー豆腐 しょうが 副菜 春雨サラダ はるさめ ごま 副菜 ゆでとうもろこし 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 ささみの ごまフライ お茶 副菜 トマトのマリネ 副菜 じゃがいもの スープ 牛乳	主食 さけわかごはん (特別栽培米) 主菜 トマトバジル ソースパスタ スパゲティ バジル 副菜 豚肉と野菜の 炒め物 デザート メロン 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 夏野菜の チーズ焼き チーズ パセリ 副菜 梅ドレッシング サラダ 梅干し 副菜 トマトと卵の スープ 牛乳

18日(月)	19日(火)	20日(水)
 海の日	エネルギー893kcal タンパク質27.6g 主食 夏野菜カレー (麦ごはん) 副菜 福神漬 デザート すいか入り フルーツポンチ みかんゼリー マスカットゼリー みかん缶、パイ缶 牛乳 たんご 食の日	 ～終業式～
	<div style="text-align: center;"> ～夏野菜～ </div> <p>7月の給食には夏野菜がたくさん出てきます。夏野菜といえばトマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、おくら、さやいんげん、ピーマン、とうもろこしなどがあげられます。よく見てみると、夏にできる野菜は実を食べるものが多いです。太陽の光をたっぷり受けて育った夏野菜は、水分をたくさん含むので体温を下げてくれます。その上いろいろなビタミンも含むので体の調子も整えてくれます。夏野菜は「自然の夏ばて予防剤」ともいえるのではないのでしょうか。給食でも毎日いろいろな夏野菜が出てきます。苦手な人も多いようですが残さず食べましょう。</p>	

*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。

～たんご・食の日～



「たんご・食の日」には、京丹後市でとれた旬の食材をたくさん使った「夏野菜カレー」と「スイカ入りフルーツポンチ」を出します。この日使っている京丹後市産の食材は、特別栽培米、にんにく、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、ピーマン、スイカ、牛乳です。

カレーには、なす、かぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜を使っています。夏野菜は、太陽の光をたっぷり受けて育ち、いろいろなビタミンを含むので体の調子を整えてくれます。その上、水分をたくさん含むので体温を下げてくれます。

フルーツポンチに使っているスイカは90%以上が水分ですが、カリウムというミネラルなどの栄養素が含まれています。夏の暑さに疲れた身体をいやし、夏バテに効果がある果物です。

夏野菜や旬の果物をしっかり食べて、暑さに負けない身体を作りましょう。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも



忘れずに!

