

# 7月 給食カレンダー



令和3年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
<p><b>今月の給食目標</b></p> <p>☆暑さに負けない体を作ろう！</p> <p>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ったりしがちです。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食べる生活を送るようにしましょう。</p>	<p>(kcal) (%) (g) エネルギー たんぱく質 食塩相当量</p>	<p>1</p> <p>コッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース ミックスポテト 鶏肉と野菜のスープ</p> <p>819kcal 16% 2.6g</p>	<p>2</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き しょうがあえ かみなり汁</p> <p>831kcal 16% 2.8g</p>	
<p>5</p> <p>ごはん 牛乳 とうふと冬瓜のカレー煮 こんにやくサラダ 冷凍みかん</p> <p>866kcal 14% 2.1g</p>	<p>6</p> <p>なすのミートスパゲッティ 牛乳 コロッケ かいそうサラダ ミニチーズドック</p> <p>855kcal 18% 2.9g</p>	<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの中華づけ 七夕すまし汁 七夕ゼリー</p> <p>☆七夕献立☆</p> <p>837kcal 137% 2.5g</p>	<p>8</p> <p>黒パン 牛乳 ハンバーグ ラトウイユぞえ 冬瓜のスープ</p> <p>795kcal 17% 2.9g</p>	<p>9</p> <p>ごはん 牛乳 肉じゃが からしあえ</p> <p>809kcal 14% 2.0g</p>
<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 ししゃものからあげ ゴーヤチャンプルー もずくスープ</p> <p>833kcal 14% 2.3g</p>	<p>13</p> <p>トマトクリームスパゲッティ 牛乳 キャベツメンチカツ ゆでとうもろこし ヨーグルト</p> <p>ひたちなかをたべよう とうもろこし</p> <p>802kcal 18% 1.7g</p>	<p>14</p> <p>ごはん 牛乳 夏野菜カレー 寒天入りヘルシーサラダ</p> <p>814kcal 13% 2.5g</p>	<p>15</p> <p>ミルクパン 牛乳 アジフライ コールスローサラダ ミネストローネ</p> <p>797kcal 14.3% 2.1g</p>	<p>16</p> <p>ごはん 牛乳 厚焼き卵 春雨サラダ もやしたっぷりごまみそ汁</p> <p>815kcal 16% 2.5g</p>
<p>19</p> <p>はちみつパン 牛乳 かぼちゃの米粉シチュー コーンサラダ いちごアイス</p> <p>845kcal 15% 2.5g</p>	<p>20</p> <p>3時間授業 ※給食はありません</p> <p><b>夏季休業期間</b> (7/21~8/31) ※夏季休業後 9月2日(木)~ 給食開始です</p>	<p><b>ひたちなかをたべよう</b> ~ひたちなか市で作られている野菜について知ろう~</p> <p>ひたちなか市でも、とうもろこしが作られており、7月の給食では、一部の学校で佐野中学区の砂川さん、勝田一中学区の永井さんが作ったとうもろこしを食べることができます。</p> <p>茨城県は、とうもろこしの出荷量全国第3位で、古河市や結城市、坂東市などの県西地区で多く作られています。</p> <p>「味来(みらい)」、「ゴールドラッシュ」、「おおももの」などいろいろな品種があります。</p>		

## 夏ばてを防ぐ！食事ポイント

1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。毎日栄養バランスのとれた食事をしましょう。



2 ビタミンB群, Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉, レバーなど)やビタミンC(野菜, 果物など)が多い食べ物を意識してとりましょう。



3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。食欲もをなくしてしまう原因にもなります。



## 今月の地産地消



米  
小松菜

