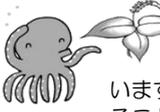


7月予定献立表

2021年7月
幕別町幕別学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>7月2日 半夏生（はんげしょう）とタコ 日本季節行事のひとつで”ハンゲショウ”の花が咲く時期をいいます。また、タコの足のように作物の根がしっかりとって、豊作になることを願ってタコを食べる風習があります。</p> 			<p>【1日】 牛乳 ごはん みそ汁 ブルコギ肉じゃが カニカマサラダ</p>	<p>【2日】 牛乳 卵パン フォースープ タコメンチカツ (ソースポトル) ポテトコーンサラダ</p> 
<p>7月7日 七夕（たなばた）とそうめん 織姫と彦星の物語からできた星祭りの行事をいいます。むかしは小麦粉と米粉でつくった”さくべい”をお供えて無行息災を願っていましたが、いまは”そうめん”を食べるようになりました。</p> 			<p>ごはん わかめ 人參 えのき茸 長ねぎ 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ たらこ こんにゃく はちみつ 菜種油 にんにく 生姜 唐辛子 カニカマほこ キャベツ きゅうり</p> <p>【そうめん】</p> 	<p>卵パン フォ(米) たら 人參 もやし 鶏肉 菜種油 たらすり身 キャベツ たこ 生姜 アオサ粉 パン粉 小麦粉 菜種油 じゃがいも 卵黄 コーン きゅうり</p>
<p>【5日】 牛乳 ごはん みそ汁 いわしの梅煮 高野豆腐の煮物</p>	<p>【6日】 牛乳 五目うどん 信田煮 元気ヨーグルト</p>	<p>【7日】 牛乳 ハッシュドポーク (ごはん) そうめんサラダ 七夕デザート</p>	<p>【8日】 牛乳 ごはん みそ汁 四川豆腐 ころころきゅうり</p>	<p>【9日】 牛乳 クリームパン ミネストローネ エビカツ (タルタルソース) チキンサラダ</p>
<p>ごはん あさり じゃがいも わかめ 長ねぎ</p>	<p>うどん 鶏肉 椎茸 たけのこ 小松菜 玉ねぎ 白菜 人參 長ねぎ 菜種油</p>	<p>ごはん 豚肉 玉ねぎ 人參 にんにく 白いんげん豆 米粉 砂糖 トマト オリーブ油 赤ワイン オリーブ油</p>	<p>ごはん しめじ もやし 玉ねぎ 長ねぎ</p>	<p>クリームパン マカロニ 豚ベーコン 人參 玉ねぎ トマト 砂糖 菜種油</p>
<p>いわし 梅肉 かつおぶし</p>	<p>油揚げ 人參 たらすり身(かに・えびを含む) 鶏卵 キャベツ 小麦粉 ほうれん草 はるさめ ひじき</p>	<p>そうめん(小麦粉) かまぼこ オクラ きゅうり</p>	<p>厚揚げ 豚肉 たけのこ 玉ねぎ 人參 椎茸 菜種油 唐辛子 ごま油 てん粉</p>	<p>玉ねぎ たらすり身 むきえび パン粉 小麦粉 菜種油</p>
<p>高野豆腐 鶏肉 こんにゃく いんげん 菜種油 砂糖</p>	<p>ヨーグルト</p>	<p>ブルーベリー果汁 レモン果汁 みかん果汁 寒天</p>	<p>きゅうり 昆布</p>	<p>鶏肉 レタス 黄パプリカ</p>
<p>【12日】 牛乳 ごはん 中華コンスープ キャベツぎょうざ(ひとり2こ) (ぎょうざのタレ) 炒めナムル</p>	<p>【13日】 牛乳 スパゲティナポリタンソース (スパゲティ) チーズサラダ</p>	<p>【14日】 牛乳 とうきびごはん みそ汁 つくねハンバーグ ニンジンマヨサラダ</p>	<p>【15日】 牛乳 ごはん ひじきふりかけ みそ汁 ほっけの和風玉ねぎ煮 白菜の塩サラダ</p>	<p>【16日】 牛乳 コッペパン グリーンボタージュスープ 星のコロッケ (ソースポトル) コロコロソテー</p>
<p>ごはん 鶏肉 玉ねぎ 人參 長ねぎ コーン</p>	<p>スパゲティ 菜種油</p>	<p>ごはん コーン 豆腐 えのき茸 長ねぎ</p>	<p>ごはん (ひじき・赤しそ・かつおぶし)</p>	<p>コッペパン</p>
<p>キャベツ 小麦粉 豚肉 ラード たらこ 菜種油 生姜 にんにく 大豆油</p>	<p>鶏肉 玉ねぎ 人參 ビーマン 菜種油 トマト 砂糖 にんにく てん粉</p>	<p>豚肉 鶏皮 玉ねぎ パン粉 長ねぎ 小麦粉 卵白 大豆粉 菜種油</p>	<p>油揚げ わかめ しめじ 長ねぎ</p>	<p>豚ベーコン 玉ねぎ 人參 ほうれん草 白いんげん豆 豆乳 米粉</p>
<p>豚ベーコン にんにく ビーマン もやし ごま油</p>	<p>チーズ キャベツ きゅうり</p>	<p>人參 鶏肉</p>	<p>ほっけ 玉ねぎ 米粉 生姜</p>	<p>じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 ラード パン粉 小麦粉 てん粉 菜種油</p>
<p>【19日】 牛乳 ごはん 豚汁 ブリカツ ごまよ和え</p>	<p>【20日】 牛乳 みそとんこつラーメン ハッシュポテト 原宿ドックココアバナナ</p>	<p>【21日】 牛乳 やさいたっぷりひき肉カレーライス (麦入りごはん) フルーツヨーグルト和え</p>	<p>主 食：穀類を中心にした献立 主 菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副 菜：野菜のおかずや果物、デザート 汁 物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど</p>	
<p>ごはん 豚肉 豆腐 ごぼう 大根 長ねぎ 人參 じゃがいも 菜種油 生姜</p>	<p>ラーメン 豚ひき肉 玉ねぎ 人參 もやし 長ねぎ たらこ にんにく 豆乳 ラード ごま</p>	<p>ごはん 大麦 豚ひき肉 玉ねぎ 人參 コーン にんにく トマト 白いんげん豆 かぼちゃ 米粉 ラード</p>	<p>※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。 ※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立表」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。</p>	
<p>ぶり パン粉 小麦粉 生姜 菜種油</p>	<p>じゃがいも 玉ねぎ 米粉 菜種油</p>	<p>黄桃缶詰 バイン缶詰 みかん缶詰 ヨーグルト クリームチーズ 砂糖</p>	<p>白菜 鶏肉</p>	
<p>切干大根 きゅうり かまぼこ</p>	<p>鶏卵 パナクリーム 脱脂粉乳 パター 小麦粉 セラチン ココア</p>		<p>白菜 鶏肉</p>	

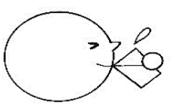


熱中症を防ぐには

●何を飲めばいいの？
ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時には、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。



水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる



●とりすぎ注意！甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、当分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



●のどがかわいた時にはもう脱水がはじまっています。のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。