

7月給食盛り付け表

芳泉中学校

1学期の給食は7月15日(木)が最終日になります。
エフロンの洗濯を忘れないようにしましょう。



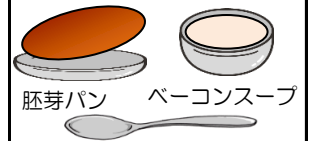
給食なし

1日(木)

2日(金)

かぼちゃもなすも夏が旬の野菜です。チーズ焼きにするとおいしくいただくことができます。旬の味を楽しみながら、自然の恵みに感謝しましょう。

なすとかぼちゃのチーズ焼き



胚芽パン ベーコンスープ

5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

9日(金)

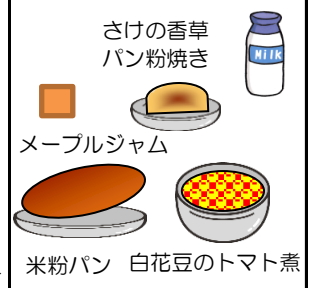
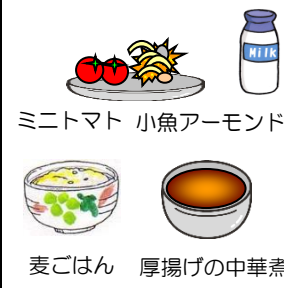
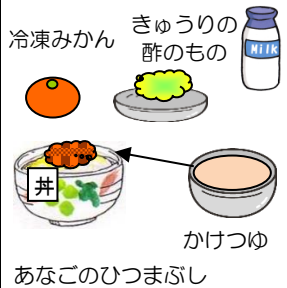
あなごの旬は6月から7月です。あなごにはビタミンAやビタミンBなどが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果があります。

小魚や厚揚げ、チンゲンサイなど、カルシウムや鉄分が豊富な食材を多く使っています。また、よくかむことで消化吸収がよくなります。

夏向けのあっさりしためん料理には、肉・魚・野菜などを組み合わせることで、バランスがよくなります。

ビタミンB1はむし暑い夏には消耗しやすく、不足すると疲れやすくなります。豚肉に豊富に含まれているので、野菜と組み合わせて食べましょう。

白花豆はいんげん豆の仲間です。エネルギーのもとになります。煮豆や甘納豆の原料になる大粒の豆です。



12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

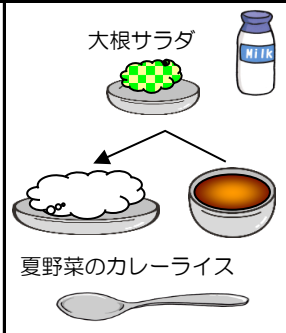
16日(金)

中学生は、体の基礎を作る大切な成長期です。栄養バランスのよい食事をとりましょう。

今日は、干しむきえびや豆腐、青のり等、カルシウムや鉄分が豊富な食材を多く使っています。

夏こそ、夏バテ知らずの沖縄料理です。ゴーヤはにがうりといわれるように、苦みがありますがビタミンCが豊富です。

1学期の給食も今日で最後です。感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



給食なし

今月の目標

夏の食事について考えよう

