

献立表 7月



埼玉県のマスコット コバトン

(都合により変更になることがあります。)

令和4年度 吹上秋桜高等学校

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				麦ご飯 鶏肉のはちみつ味噌焼き 五目野菜炒め もやしとコーンのサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 牛乳		
4	5	6	7	8	9	10
麦ご飯 ミックスフライ たくあんサラダ カリフラワーのスープ 牛乳	麻婆茄子丼 もやしのナムル 星のトックスープ 牛乳	麦ご飯 塩だれポーク焼肉 ブロッコリーサラダ かきたま汁 ヨーグルト 牛乳	麦ご飯 鯖のみぞれ煮 小松菜の煮浸し セタそうめん汁 セタゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉の黒酢照り焼き 空芯菜炒め ワンタンスープ 牛乳		
11	12	13	14	15	16	17
麦ご飯 豚しゃぶゴマダレ バブリカソテー 豆腐と人参の味噌汁 牛乳	バターロール アマトリチャーナ レタスのツナサラダ キャベツのスープ 牛乳	麦ご飯 鮭のヨーグルト焼き ビーマンともやしのカレー炒め 小松菜のお浸し わかめと厚揚げの味噌汁 牛乳	豚キムチ丼 小松菜のナムル 豆腐のすまし汁 杏仁豆腐～イチゴソース添え～ 牛乳	ジャーチャーうどん キャベツのレモンマヨサラダ すいか 牛乳		
18	19	20	21	22	23	24
海の日 	麦ご飯 白身魚のガーリックマヨ焼き ラタトゥイユ えのきのグリーンサラダ ごぼうのスープ 牛乳	麦ご飯 ゴーヤチャンプルー 白滝サラダ もずくスープ 牛乳	麦ご飯 ひよこ豆のドライカレー コールスローサラダ カルピスゼリー 牛乳	夏季休業 (7/22～8/22) 		
25	26	27	28	29	30	31

7月7日は七夕

七夕にはそうめんを食べる風習があります。その由来は諸説ありますが、平安時代の書物、延喜式に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれ、宮中から一般に普及したと伝えられています。

給食では、七夕の日に七夕そうめん汁と七夕ゼリーが出ます。

夏野菜を食べよう!

- ◎水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。
- ◎ビタミンやミネラルなどが豊富で、からだの調子を整える作用があります。

7月の献立には、ナス、ピーマン、キュウリ、ズッキーニ、ゴーヤなどの夏野菜が登場します。
旬の野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう!



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食べる生活を送るようにしましょう。

