

令和8年度

Dコース

給食目標



# 7月献立表

—よくかんで食べよう—



月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		<b>国際交流メニュー</b> コシニヤ風コロッケ 牛乳 人参と枝豆のソテー 牛乳用コーヒー粉末 ご飯 フェジョアーダ	<b>半夏生メニュー</b> ごまドレッシング 牛乳 小 ごぼうサラダ たこ入り和風カレー (麦ご飯(小))	(サイダー) 牛乳 小 フルーツポンチ ご飯 照り焼きハンバーグ 大 玄米スープ
6日	7日	8日	9日	10日
<b>セタメニュー</b> 牛乳 人参しりしり わかめご飯 高野の含め煮	<b>セタメニュー</b> 牛乳 マスカットゼリー ちくわの天ぷら ちらし寿司(酢飯(小)) 七タ汁	<b>別府中トライやる立案メニュー</b> 青じそドレッシング 牛乳 小 油淋鶏 海藻サラダ ご飯 ぎょうざスープ	<b>食育の日メニュー</b> キャベツのシークワサー和え 牛乳 小 千草焼き のり佃煮 かぼちゃのみそ汁	<b>ワールドカップメニュー</b> コーンスロードレッシング 牛乳 小 フライドポテト コーンサラダ チーズ コッパン(個包装) チリコンカン
13日	14日	15日	<b>8日 別府中トライやる立案メニュー</b> 神野台学校給食センターで活動した別府中の生徒が「魔法のご飯完食！」をテーマに立案した献立です。 	
<b>給食最終日</b> 牛乳 小 鱈の塩こうじ焼き きゅうりのピリリ漬け ご飯 ばち汁	<b>給食最終日</b> 牛乳 小 夏野菜かき揚げ ハムの甘酢和え ご飯(小) すまし汁	<b>給食最終日</b> 牛乳 小 こぶき芋 まぐろカツ 冬瓜の卵スープ		

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント



### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

早寝早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。



### 2 こまめに水分補給をする

のどのかわきを感じる前に、こまめに飲みましょう。冷房の効いた室内ではのどのかわきを感じにくいいため、特に注意しましょう。水分補給は甘くないもの・カフェインを多く含まないものにしましょう。



### 3 おやつのとりに方に気をつける

おやつを食べるときは時間と量を決めましょう。食事の一つと考え、不足しがちな栄養(カルシウム等)を補うのもおすすめです。冷たいものとり過ぎにも注意しましょう。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなるため、意識してとりましょう。

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

