

令和8年度

E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 フェジョアード	<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 大 照り焼きハンバーグ 玄米スープ
<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日</b>
<b>6日</b> 牛乳 人参しりしり わかめご飯 高野の含め煮	<b>7日</b> <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>8日</b> <b>ワールドカップメニュー</b> 牛乳 コールスロードレッシング フライドポテト コーンサラダ チーズ コッパン(個包装) フリコンカン	<b>9日</b> <b>食育の日メニュー</b> 牛乳 キャベツのシークワサー和え 小 千草焼き のり佃煮 かぼちゃのみそ汁	<b>10日</b> <b>別府中トライやる立案メニュー</b> 牛乳 青じそドレッシング 油淋鶏 海藻サラダ ぎょうざスープ
<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>10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>13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(小) ばち汁	<b>14日</b> 牛乳 こふき芋 まぐろカツ ご飯 冬瓜の卵スープ	<b>15日</b> <b>給食最終日</b> 牛乳 夏野菜かき揚げ 小 ハムの甘酢和え ご飯(小) すまし汁		

## 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に食べましょう。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。

