



7月

# 献立表



令和5年度 荒川区立原中学校

月	火	水	木	金
<b>3 2年 下田移動教室</b> 五目親子どん 小松菜のみそ汁 スナックひよこ豆 牛乳	<b>4 2年 下田移動教室</b> ごはん サバの梅みそ焼き ごまあえ かきたま汁 牛乳	<b>5 2年 下田移動教室</b> チキンパエリア かぼちゃの チーズ焼き トマト入り マカロニスープ 牛乳	<b>6 ☆長崎献立</b> 長崎ちゃんぽん風 スパゲッティ きゅうりの南蛮漬け 長崎カステラ 牛乳	<b>7 七夕献立</b> ひじきごはん イカとシシャモの 2色揚げ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー  牛乳
<b>10</b> ごはん エコふりかけ 鶏肉とじゃがいもの 煮物 ごま酢あえ 牛乳	<b>11</b> なすと豆腐の マーボーどん 切干大根の 中華サラダ 果物（メロン） 牛乳	<b>12</b> アーモンドトースト コーンシチュー 和風サラダ 牛乳	<b>13</b> ごはん ブリのごまだれかけ からしあえ 豚汁 牛乳	<b>14</b> 夏野菜の カレーライス フレンチサラダ 果物（冷凍みかん） 牛乳
<b>17</b> <b>海の日</b> 	<b>18</b> プルコギどん ワンタンスープ 果物（小玉すいか） 牛乳	<b>19 ☆沖縄献立</b> タコライス にんじんシリシリ 沖縄パイン缶詰入り フルーツポンチ 牛乳	<b>20 終業式</b> 	<b>お知らせ</b> 2学期の給食は 9月4日(月) から始まります。 1日(金)は、給食 がありません。

※食材、並びに、学校行事の都合により献立の一部を変更することがあります。

## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



7月の目標は...

☆夏の食生活と健康について考えよう!

