

7月給食だより



7月の予定献立表 令和2年度佐賀県立唐津商業高等学校定時制

月	火	水	木	金
<p>☆夏バテ予防のポイント☆ ☆香辛料や香味野菜を使い食欲増進☆ ☆冷たいものを摂りすぎない☆ ☆欠食をしない☆</p> 		<p>1 豚キムチ丼 牛乳 海藻サラダ チンゲンサイのスープ ムース</p>	<p>2 ご飯・牛乳 鶏肉のマーマレード焼き もやしとこんにゃくの炒め煮 じゃがいものみそ汁 果物</p>	<p>3 五目チャーハン 牛乳 甘夏サラダ すまし汁 プリン</p>
<p>6 ご飯・牛乳 ちくわの二色揚げ ツナサラダ 豆腐ともやしのみそ汁</p>	<p>7 七夕の献立 梅じゃこご飯・牛乳 豚肉となすの炒め物 七夕そうめん 七夕ゼリー</p>	<p>8 ご飯・牛乳 魚の南蛮漬け ひじきの炒め煮 さといものみそ汁 果物</p>	<p>9 炊き込みご飯・牛乳 スコッチエッグ 人参サラダ 冷や汁そうめん</p>	<p>10 食パン・牛乳 魚のフライタルタルソース 野菜サラダ コーンスープ</p>
<p>13 ご飯・牛乳 麻婆なす バンサンスー ワンタンスープ ゼリー</p>	<p>14 ご飯・牛乳 魚のちゃんちゃん焼き ピーマンともやしのナムル 肉だんごと春雨のスープ 果物</p>	<p>15 ご飯・牛乳 肉じゃが オクラときこのおろし和え ごぼうのみそ汁 はちみつレモンゼリー</p>	<p>16 鶏飯・牛乳 きびなごフライ 切り干し大根のチヂミ 茎わかめの炒め煮</p>	<p>17 カレーライス・牛乳 クラゲの酢の物 福神漬け 果物</p>
<p>20 ご飯・牛乳 チキン南蛮風 アーモンド和え 豆腐ときこのスープ</p>	<p>21 ちらし寿司 牛乳 ししゃもフリッター たたききゅうり すまし汁</p>	<p>22 ぶっかけうどん 牛乳 ごま味噌和え デザート</p>	<p>23 海の日 </p>	<p>24 スポーツの日 </p>
<p>27 ご飯・牛乳 鶏肉のマスタード焼き 小松菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 デザート(プリン)</p>	<p>28 ナン・牛乳 キーマカレー ジャーマンポテト アイスcream</p>	<p>29 ご飯・牛乳 いわしの梅煮 豚しゃぶサラダ 玉ねぎのみそ汁 果物</p>	<p>30 冷やし中華 豆腐のきのこあんかけ とうもろこし</p>	<p>31 閉講式 セルフハンバーガー・牛乳 グリーンサラダ コンソメスープ フルーツポンチ OR フルーツヨーグルト</p>

今月の給食の目標は「夏バテを予防しよう」です。

今月から長期休業に入ります。健康面に注意して、楽しく有意義に過ごしましょう。



昔は1月15日の“お粥”、3月3日の“草餅”、5月5日の“ちまき”と同じように、悪いことが起きないようにという願いを込めて、7月7日には“さくべい”というお菓子を作って食べていました。このさくべいが、そうめんの原形といわれています。

7月7日は「七夕」です。

七夕にそうめんを食べたり、贈ったりするのはこの事からきているそうです。

休みに入ると給食がないので、牛乳の量が減りがちです。カルシウムの多い牛乳を飲むように心がけましょう。