7月締食だざり

		7月の予定献立表 令和4年度佐賀県立唐津商業高等		唐津商業高等学校定時制
月	火	水	木	金
	昔は「悪	いことが起きないよ	うに」という	
	願いを込め	って、7月7日には	"さくべい"と ■	ご飯・牛乳
	いうお菓子	子を作って食べている	ました。この •	鶏肉のマーマレード焼き
Etite 230	🜃 さくべいた	がそうめんの原形とし	<i>∧われてます。</i> •	さつまいものサラダ
	七夕に	そうめんを食べたり	、贈ったり╸	すまし汁
7月7日は「七夕」です。 するのは		この事からきているそうです。		果物
4	5	6	7 七夕の献立	8
炊き込みご飯・牛乳	ご飯・牛乳	ご飯・牛乳	梅じゃこご飯・牛乳	ご飯・牛乳
シュウマイ	肉じゃが	鶏肉のマスタード焼き	豚肉となすの炒め物	いわしの梅煮
人参サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	オクラときのこのおろし和え	くらげの酢の物	ツナサラダ
冷や汁そうめん	ごぼうのみそ汁	コーンスープ	七夕そうめん	じゃがいものみそ汁
	果物		七タゼリー	
11	12	13	14	15
ご飯・牛乳	カレーライス	ご飯・牛乳	五目チャーハン	冷やし中華
麻婆なす	牛乳	魚の竜田揚げ	牛乳	牛乳
バンサンスー	海藻サラダ	野菜サラダ	甘夏サラダ	豆腐のきのこあんかけ
ワンタンスープ	福神漬け	豆腐ともやしのみそ汁	チンゲンサイのスープ	果物
ゼリー			プリン	
18 海の日	19	20 閉講式	ం ాాందాం కాందాం	
	ご飯・牛乳	ちらし寿司	☆ ☆夏バテ予防のポイント☆ ☆	
المراق المالية	鶏のレモン揚げ煮	牛乳	・ 香辛料や香味野菜を使い食欲増進 🖔	
小松菜のアーモンド和え		ししゃもフリッター	🌸 ・冷たいものを摂りすぎない 🤦 🍍	
	コンソメスープ	きゅうりのしらす和え		
\$ 35	ゼリー	たまねぎのみそ汁	* *≈°☆°* ** ° ₹	50°★ 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00

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。

のどがかわいたとき、何を飲みますか?

暑いときにはのどがかわいて、清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思います。みなさん はどのようなことに注意していますか?

添加物や砂糖のとりすぎの問題など、心配な点がいっぱいあります。水分補給はどうしたらいいのか考えてみましょう。

清涼飲料水とは









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やヨーグルト等を飲むように心がけましょう。