

7月



もりつけ表



平成30年度



中学校
柏市学校給食センター

月	火	水	木	金
2 スナックアーモンド 豚キムチ 丼の具 のせる 麦ご飯 ☆うずら卵とわかめのスープ	3 冷凍みかん おからコロッケ ごまドレッシング和え かける めん ☆ジャージャーめんの具	4 アジのスタミナ焼き 切り干し大根の旨煮 麦ご飯 ☆かぼちゃとたまねぎの味噌汁	5 ヨーグルト ジャーマンポテト 鶏肉のトマトソースかけ ぶどうパン ☆ABCマカロニ入りスープ	6 七夕献立 たなばたゼリー サバの立田揚げ 野菜の辛し和え かみスプーン ちらし寿司 ☆すましそうめん汁
9 大豆昆布 イワシのオレンジ煮 ブロッコリーのごま和え 麦ご飯 ☆肉じゃが	10 春雨サラダ ササミチーズフライ のり佃煮 ご飯 ☆千切り野菜スープ	11 冷凍みかん ししゃもの南蛮漬(2本) ひじきの五目煮 麦ご飯 ☆具沢山味噌汁	12 海藻サラダ ホキのピカタ ミルクパン ☆チリコンカン	13 黒糖大豆 チンジャオロースー いかタコいりすり身焼き 麦ご飯 ☆卵と豆腐のコーンスープ
16 海の日 麦ご飯 ☆肉じゃが	17 はちみつレモンゼリー 小松菜の和え物 鶏肉の唐揚げ わかめご飯 ☆ワンタンスープ	18 ごまドレッシングサラダ いかのチリソースかけ テーブルロール ☆かぶ入り米粉シチュー	19 ベビーチーズ コーンとひよこまめのサラダ かける 麦ご飯 ☆夏野菜カレー	♪食べた後の食器は、同じ大きさ、同じ絵の食器ごとに重ねて返しましょう♪ お皿(気球の絵) 小さいお碗(野菜の絵) ☆大きいお碗(お花の絵) ♪食器は、大切に使いましょう♪

おしらせ

☆7/3(火)おからコロッケ、7/10(火)のササミチーズフライにはソースがつきます。
☆7/12(木)かいそうサラダにはドレッシングがつきます。

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなりました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ	汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。 塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。



7月7日
七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

