




7月こんだてひょう



令和4年度

白鷺小字校

月	火	水	木	金
 <p>〈今月の給食目標〉 正しい姿勢で静かに食べましょう。</p> <p>暑いとついダラ～と姿勢が崩れがちになります。熱中症対策のために水分の補給も大切ですが、水分でおなかがちやばちやぼ。食欲がでない！？という人はいないでしょうか？背中をびんと伸ばすと気持ちも引き締まり、同じ気温でも少しだけ快適に過ごせます。また、背中が丸まることで胃袋が圧迫され食べ物が入りづらくなるのを防いでくれます。コロナウイルス感染症の広がりも、まだまだ、油断ができない状況です。熱中症対策と感染症予防対策のためにも、正しい姿勢で静かにモリモリ食べましょう。</p>				1日 牛乳 たこ飯 梅あえ 臭たくさんみそ汁 くだもの（特裁：甘夏） 559 kcal
4日 牛乳 ツナトースト クラムチャウダー ゆでとうもろこし 1年とうもろこしの皮むき 614 kcal	5日 牛乳 ごはん 魚のバーベキュー焼き カリカリサラダ みそ汁 くだもの（特裁：膏肉メロン） 590 kcal	6日 牛乳 チキンカレーライス ひよこ豆入りサラダ くだもの（特裁：スイカ） 体カアップ 637 kcal	7日 牛乳 ちらしずし ごま和え そうめん汁 七夕ゼリー 港区食育推進献立 行事食：たなばた 604 kcal	8日 牛乳 雑穀ごはん びのさんのチキンのトマト煮 じゃがいも入りサラダ くだもの（特裁：赤肉メロン） ～地元グルメを味わおう～ 商店街コラボメニュー① 603 kcal
11日 牛乳 夏の香りごはん トマト肉じゃが もやしのカレー風味和え くだもの（プラム） 季節の食材 662 kcal	12日 牛乳 ミルクパン チキンのハニーマスタード添え 温野菜サラダ コーン入りクリームスープ 体カアップ 626 kcal	13日 牛乳 ガバオライス センミーパット マンゴープリン ～世界を味わおう～ タイ 671 kcal	14日 牛乳 枝豆ごはん 魚の南蛮漬け とん汁 くだもの（特裁：冷凍ミカン） 季節の食材 624 kcal	15日 牛乳 シーフードパエリア トマトスープ 入魚姫のフルーツポンチ 8月18日：海の日 577 kcal
18日 海の白 510 kcal	19日 牛乳 冷しかき揚げうどん 海藻ときゅうりの酢の物 くだもの（柑橘類） 港区食育推進献立 行事食：23日 土用の丑の日 510 kcal	20日 夏野菜 2学期の給食は9月2日（金）から始まります 510 kcal	特裁のくだもの： 港区では食育の観点と安全で美味しい作物の安定供給を目的に、特別栽培作物の給食での活用を支援しています。 「特別栽培作物」とは、化学肥料や農薬を極力減らして育てられた作物です。土づくりの段階から農家の方が丹精込めて育てた果物が届きます。お楽しみに。 （献立表では「特裁」と表示しています）	

