



# 7月予定献立表



2023年 7月

六郷工科・大森グループ

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	この週の締切は 6月23日
小松菜とじゃこのチャーハン ジャーマンポテト ミモザサラダ キャベツのスープ 牛乳 イラスト: じゃがいも	セーフアン(鶏飯) にんじんしりしり アーサ汁 サータアンダーギー 牛乳	ご飯 白身魚のみそチーズ焼き もやし炒め マッシュポテトサラダ ココロスープ 牛乳	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのじゃこ炒め 豆乳みそスープ コーヒー牛乳	七夕寿司 野菜のそぼろあん 七夕汁 フルーツポンチ 牛乳 イラスト: 七夕飾り	
10日	11日	12日	13日	14日	この週の締切は 6月30日
麦ご飯 鶏肉のマリネ マカロニソテー みそ汁 冷凍みかん 牛乳 イラスト: みかん	親子丼 リヨネーズポテト 和風サラダ 豚汁 牛乳	ご飯 魚文化干し 蒸しかぼちゃ 冷やし鉢 みそ汁 牛乳 イラスト: 魚, じゃがいも, 人参	スパゲティナーポリタン キャベツのサラダ じゃがいものクリームスープ 牛乳	麦ご飯 野菜入りメンチカツ いそべサラダ みそ汁 牛乳	
18日	19日	20日	21日	22日	この週の締切は 7月7日
雑穀米ごはん チキンのコーンフ레이크焼き 小松菜としめじのソテー 具沢山のみそ汁 牛乳 イラスト: 女の子, 夏休み	ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ みかんゼリー 牛乳	チキンカレー 海藻サラダ トマトのクリームスープ 牛乳 イラスト: 椰子の木	麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ごぎつねサラダ みそ汁 牛乳	大森のみ エネルギー 800 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.0 g	

## 夏を元気に過ごすには

**朝・昼・夕の3食を規則正しくとる**



★ 塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

**早寝・早起きをし、日中は体を動かす**



★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

**主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける**



★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

**夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物**

**ビタミンB1**

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



**ビタミンC**

野菜、果物、いも類など



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

※献立は都合により変更することがあります。