



7月給食たより

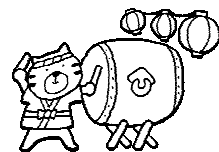


青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
かいこうきねんび 開校記念日	しょうゆ 醤油ラーメン スコッチエッグ やさい 野菜とチキンのマリネ フルーツムース ぎゅうにゅう 牛乳	おやこどん 親子丼 みそ汁 (ほうれん草・しめじ・人参) きゅうりとわかめの酢のもの ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (大根・葉大根・生揚げ) アジの照焼きフライ キャベツのみそマヨ和え ぎゅうにゅう 牛乳	コーンピラフ スープ (オクラ・人参・かまぼこ) 星のハンバーグ アスパラレタスサラダ たなばた 七夕ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳
	717kcal	736kcal	701kcal	749kcal
	★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ なんと スコッチエッグ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ネギ にんじん しなちく パプリカ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら ムース	★血やにくになる★ しらす ちくわ とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きゅうり しいたけ たまねぎ にんじん しらたき れんこん ほうれんそう ごぼう グリンピース ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ アジてりやきフライ かまぼこ なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ きゅうり にんじん だいこん はだいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ とりにく ハンバーグ ハム かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ミックスベジタブル たまねぎ アスパラ レタス パプリカ にんじん オクラ ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン あぶら ゼリー
8	9	10	11	12
ごはん 豚汁 さんまみぞれ煮 みずの油炒め ぎゅうにゅう 牛乳	ジャージャー麺 中華スープ (しいたけ・ハム・チンゲン菜) バンバンジーサラダ クレープ ぎゅうにゅう 牛乳	スタミナ丼 みそ汁 (小松菜・しめじ・もやし) ごま和え ぎゅうにゅう 牛乳	黒糖パン スープ (キャベツ・玉ねぎ・マッシュルーム) 鮭メンチカツ ブロッコリーサラダ ミルメークコーヒー	ごはん みそ汁 (大根・人参・ネギ) まーぼとうふ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ ぎゅうにゅう 牛乳
734kcal	732kcal	722kcal	726kcal	761kcal
★血やにくになる★ ぶたにく さんまみぞれに さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき ネギ みず いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく だいずミート ハム とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ネギ しめじ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン クレープ あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン パプリカ ニラ こまつな もやし しめじ ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう ごま	★血やにくになる★ とりにく さけメンチカツ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ カリフラワー キャベツ ブロッコリー パプリカ たまねぎ マッシュルーム ★力や熱のもとになる★ こくとうパン コーン あぶら	★血やにくになる★ とうふ ぶたにく だいずミート ハム ★体の調子を整える★ にんじん ネギ たけのこ グリンピース もやし きゅうり だいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう はるさめ
15	16	17	18	19
うみ 海の日	しおやさい 塩野菜ラーメン ぎょうざ 餃子 どらやき ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー わかめとブロッコリーのツナ和え パインコンポート ミルージュ (ヤクルト)	ごはん ほたて汁 しおや ホッケ塩焼き カレー風味肉じゃが ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (えのき・葉大根・油揚げ) 鶏の照り焼き なす味噌炒め みそいた ぎゅうにゅう 牛乳
	688kcal	705kcal	706kcal	702kcal
	★血やにくになる★ ぶたにく むぎあさり なんと ぎょうざ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ネギ にんじん ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら どらやき	★血やにくになる★ ぶたにく わかめ ツナ ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ ブロッコリー きゅうり パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう じゃがいも コーン ミルージュ	★血やにくになる★ ほたて あぶらあげ ほっけ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん だいこん キャベツ ネギ たまねぎ しらたき グリンピース ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう ゼリー	★血やにくになる★ てりやきチキン ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なす にんじん たまねぎ パプリカ えのき はだいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

8月給食たより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
26	27	28	29	30
ごはん 和風コンソメスープ (大根・マッシュルーム・長ネギ) チーズインハンバーグ ごぼうサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	みそ 味噌ラーメン しゅうまい ポーク焼売 きゅうりとわかめの酢の物 ぎゅうにゅう 牛乳	ビビンバ丼 みそ みそ汁 (なす・小松菜・えのき) ごもくあつやきたまご 五目厚焼玉子 おうとう 黄桃コンポート ぎゅうにゅう 牛乳	せわ 背割りコッペパン スープ (キャベツ・ベーコン・ブロッコリー) ウインナー スパゲティサラダ ミルージュ (ヤクルト)	ごはん みそ みそ汁 (チンゲン菜・しめじ・人参) さばのみそ煮 あぶらいた ふきの油炒め ぎゅうにゅう 牛乳
720kcal	712kcal	727kcal	739kcal	760kcal
★血やにくになる★ ごま とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん だいこん マッシュルーム ねぎ ごぼう きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう コーン	★血やにくになる★ ぶたにく なた しゅうまい わかめ ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン しなたけ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン	★血やにくになる★ ぶたにく ごもくたまごやき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ぜんまい もやし ほうれんそう きくらげ だいこん にんじん なす こまつな えのき もも ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう	★血やにくになる★ ベーコン ウインナー ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ブロッコリー たまねぎ きゅうり ★力や熱のもとになる★ コッペパン スパゲティ コーン さとう ミルージュ	★血やにくになる★ さつまあげ ごま さばのみそに ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん いんげん しらたき ちんげんさい しめじ ふき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

※献立は都合により変更することがあります。
 ※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

見直そう！間食のとり方

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

夏を元気に乗り切るために
1日3食しっかり食べよう

わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。
 暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

©少年写真新聞社2023

7. 8月の給食目標



おやつやジュースのたべすぎ、
 のみすぎにちゅういしよう