



7月こんだて写真



令和5年(2023)7月発行

出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き 三色あえ モロヘイヤのみそ汁	4 セルフバーガー 丸パン 照り焼きハンバーグ グリーンサラダ 牛乳 コーンスープ	5 トマトスープスパゲッティ おむすび(幼なし) 牛乳 鮭のレモンソースかけ★ コールスローサラダ	6 ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ おほかあえ なめこ汁	7【七夕献立】 カリカリ梅ごはん 牛乳 星のコロケ (幼小1ケ、中2ケ) はるさめサラダ おくらのすまし汁
10【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 ぶた肉の梅焼き 切干大根のすのもの 厚揚げのみそ汁	11 アップルパン 牛乳 ホキのバジルフライ りっちゃんの元気サラダ 肉団子のスープ	12 きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 とり肉のみそ焼き 根菜サラダ	13 夏野菜のカレーライス 牛乳 ベークドフランクフルト レタスのサラダ マスケットゼリー★	14【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 とびうおの南蛮漬け おひたし はんぺんのすまし汁
17 海の日 海の日	18 チーズパン 牛乳 スパイシーチキン カラフルサラダ フルーツポンチ	19 塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 あじの竜田揚げ 海藻サラダ	20 そばろどんぶり 牛乳 ごまあえ かぼちゃのみそ汁	<p>今年度も、夏の「いずもスクールランチクッキング」は開催いたしません。秋には開催を予定しております。詳細については「いずも給食だより(第35号)」にてお知らせいたします。</p>

※都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです。)

今月の給食目標 衛生に気をつけよう

★給食当番さんは確認しましょう

- ①体調はよいですか?
- ②帽子や白衣、マスクをきちんとつけていますか?
- ③手をきれいに洗いましたか?

暑くなると食中毒が発生しやすくなります。当番さんだけでなく全員で衛生に気をつけて準備をしましょう。



夏を元気に過ごすためのポイント

ポイント①

朝ごはんをしっかり食べましょう

早起し、朝ごはんをしっかり食べて体を目覚めさせましょう。

リズムを整えるために休みの日も毎日朝ごはんをしっかり食べましょう。

ポイント②

間食は時間と量を決めましょう

間食をだらだら食べて、食事がおそろそかになると夏バテの原因になります。

朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの3度の食事をしっかり食べて、間食は、食事に影響しないような時間と量にしましょう。

ポイント③

水分補給を上手にしましょう

汗をたくさんかく夏場は水分補給を上手にしましょう。

ミネラルを補給するためには、みそ汁やスープ類など

食事からの水分補給も大切です。

冷たいのみ物のとりすぎには注意をしましょう。

