



# 7月 盛付表 (中学校)

令和5年

月	火	水	木	金
<b>3</b> <b>なまずの日献立</b> *7大アレルギー除去献立 吉川産ブルーベリーのゼリー 吉川産ミニトマト 3個 なまずのバジルソース 2個 ご飯 吉川産小松菜のグリーンカレー ☆ご飯と一緒に盛り付けね。	<b>4</b> 豚肉とピーマンの炒め物 揚げ餃子 3個 ご飯 中華大根スープ	<b>5</b> ナポリタン チーズオムレツ 食パン コンソメスープ	<b>6</b> *7大アレルギー除去献立 磯香和えたれ 豚肉のしょうが焼き ご飯 生揚げと野菜のみそ汁	<b>7</b> <b>七夕献立</b> *7大アレルギー除去献立 七夕デザート 小松菜のおかか炒め 星型ハンバーグの照り焼きソース もち玄米入りご飯 七夕汁
<b>10</b> ふりかけ 細切り昆布の煮物 コロケソース ご飯 みそ汁	<b>11</b> 「ラタトゥイユ」はフランスの家庭料理です。 ラタトゥイユ 焼きフランク コッペパン 白いんげん豆のスープ	<b>12</b> 炒めナムル 春巻 ご飯 トックスープ	<b>13</b> ココロキゅうりドレッシング 鶏肉の唐揚げ 2個 ご飯 僧兵汁 「僧兵汁」は和歌山県の郷土料理です。	<b>14</b> 「ガバオライス」はタイ、「フォースープ」はベトナムの料理です。 冷凍みかん ご飯 ガバオライスの具 フォースープ ☆ご飯と一緒に盛り付けね。
<b>17</b> <b>海の日</b>	<b>18</b> *7大アレルギー除去献立 冬瓜のそぼろ煮 さばの塩焼き ご飯 夏野菜のみそ汁	<b>☆パンの日☆</b> 5日 食パン 11日 コッペパン	<b>お皿の種類</b>  平皿 深皿	

## ◆後片付けのしかた

3日	吉川産ブルーベリーのゼリー	カップとふたはまとめて配膳室に戻しましょう。
7日	七夕デザート	袋はまとめて配膳室に戻しましょう。
10日	ふりかけ	袋はまとめて配膳室に戻しましょう。
14日	冷凍みかん	皮や食べ残し、ビニール手袋は小食缶に入れて戻しましょう。(大食缶には入れません)

## カルシウムものしり迷路

A・B・Cのどれかを選んでゴールまで進んでね。

スタート

クイズに答えながらゴールをめざそう!

①からだの中でカルシウムが一番たくさんあるのはどこかな?  
A. 脳  
B. 筋肉  
C. 骨

②カルシウムのはたらきは?  
A. 目のはたらきを守る  
B. イライラをしずめる  
C. はだをすべすべにする

③強い骨をつくるためには、どうすればよいか?  
A. 外でからだを動かす  
B. かいものを食べる  
C. 手洗い、うがいをする

④次のうち、カルシウムを一番たくさん含むものはどれ?  
A. 卵1個  
B. チーズ1個  
C. にんじん1本

ゴール

### 成長期の今、カルシウムをしっかりとろう!

