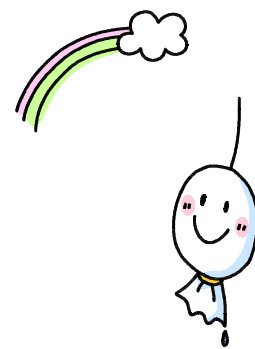
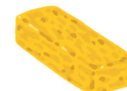
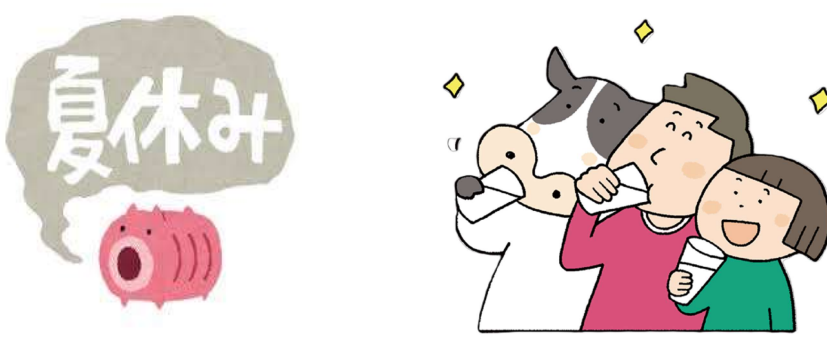


2026年

7月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

| 月                                                                                                                                               | 火                                                                                                                                                                                             | 水                                                                                                                                              | 木                                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                                                             | 1日<br>①ごはん<br>②みそ汁<br>③豆腐のチャンプル<br>④梅和え<br>⑤牛乳<br>          | 2日<br>①焼きそば<br>②わかめスープ<br>③ <b>パインゼリー</b><br>④牛乳<br>⑤牛乳<br><br><div>2年生のセレクトメニュー</div>   | 3日<br>①ビビンバ<br>②大根スープ<br>③コールスロー<br>④牛乳<br>                                      |
| 6日<br>①ごはん②みそ汁<br>③ふりかけ<br>④切り干し大根の卵焼き<br>⑤和風ポテトサラダ<br>⑥牛乳<br> | 7日<br>① <b>セルフ照り焼きバーガー</b><br>(たなばたバージョン)<br>②野菜スープ<br>③フライドポテト<br>④ <b>セタゼリー</b> ⑤牛乳<br>                  | 8日<br>①鮭チャーハン<br>②もやしスープ<br>③カリフラワーのサラダ<br>④牛乳<br>          | 9日<br>①ごはん<br>②みそ汁<br>③鶏肉の練りごま焼き<br>④マカロニサラダ<br>⑤牛乳<br>                                  | 10日<br>① <b>夏野菜カレー</b><br>②福神漬<br>③フルーツサラダ<br>④牛乳<br><br><div>2年生のセレクトメニュー</div> |
| 13日<br>①ごはん<br>②みそ汁<br>③揚げ魚の野菜あんかけ<br>④もやしのひじき和え<br>⑤牛乳<br>  | 14日<br>①豆腐のそぼろ丼<br>②みそけんちん汁<br>③芋の酢の物<br>④牛乳<br>                                                         | 15日<br>①ごはん<br>②きのこ汁<br>③豚肉とキャベツのみそ炒め<br>④友禅和え<br>⑤牛乳<br> | 16日<br>① <b>冷やし塩ラーメン</b><br>②どさんコーンまんじゅう<br>③すいか<br>④牛乳<br><br><div>2年生のセレクトメニュー</div> | 17日<br>①野沢菜ピラフ<br>②モロヘイヤスープ<br>③ミックスサラダ<br>④牛乳<br>                             |
|                                                              | 21日<br>①黒コッペパン②白菜スープ<br>③ミートローフ<br>④ラタトゥーユ<br>⑤ <b>セレクトゼリー</b><br>⑥牛乳<br><br><div>しゅうぎょうしき<br/>終業式</div> | なつ やす<br><br><div>休み中も<br/>毎日牛乳を<br/>飲みましょう！</div>        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |

\* 今月は、☆七夕献立や2年生が選んだセレクトメニューがあります。1学期最後の給食では、はちみつレモンゼリーかシークワーサーゼリーのどちらが良いか選んで食べてもらいます。



のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

しっかりと食べて

夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

日差しが強く気温が高くなりました。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## ～今月の給食のポイント～

7月7日は、七夕です。給食では、七夕をイメージした星いっぱいの献立にしました。

星型のハンバーグを照り焼きバーガーにして食べてもらいます。スープには星型のパスタを入れます。デザートは、レモン果汁とぶどう果汁を使ったゼリーにみかん果汁を使った流れ星がトッピングされてます。

セレクトメニュー・・・2年生のみなさんに、夏らしい献立（下の主食とデザートの中）から食べたいメニューを3つ選んでもらいました。



ガパライス 10票



夏野菜カレー 19票



五目冷や麦 12票



冷やし塩ラーメン 17票



レモンゼリー 8票



パインゼリー 16票

結果は、ご覧の通りです。赤字の3品が給食に登場します。前日の昼休みに、2年生が放送もしてくれます。どうぞ、お楽しみに～♪

夏野菜もたくさん登場します。ビタミンも豊富で疲れた体の体調を整えてくれます。



モロヘイヤ

→ エジプトでは野菜の王様と称賛されています



ズッキーニ



夏野菜カレー



ラタトゥーユ

ズッキーニは、ちがりの料理で食べ比べしてみよう。

初登場！どさんコーンまんじゅう・・・どんなまんじゅうかな？お楽しみに～♪

