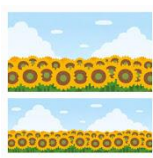
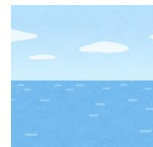


|    |       |              |
|----|-------|--------------|
| 7月 | 献立予定表 | 令和3年(2021年)  |
|    |       | 茨城県立勝田中等教育学校 |

○生活の中で気をつけたいこと

1.しっかり朝食を食べる。2.早寝・早起きの規則正しい生活をする。3.野菜をたっぷり食べる。4.おやつは時間と量を決めて食べる。5.体を動かすあそびをする。これらに気をつけながら、成長に必要な栄養をとるようにしましょう。

| 月                                                                                 | 火                                                                                 | 水                                                                                 | 木<br>1                                                                                       | 金<br>2                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | ごはん<br>牛乳<br>チンジャオロース<br>キャベツの中華サラダ<br>わかめスープ<br>レモンゼリー                                      | コッパパン<br>牛乳<br>バーベキューチキン(2コ)<br>ほうれん草のバターソテー<br>コンスープ                                           |
| 5                                                                                 | 6                                                                                 | 7                                                                                 | 8                                                                                            | 9                                                                                               |
| 食パン/いちごジャム<br>牛乳<br>ミートオムレツ<br>じゃがいものカレー炒め<br>きのこのミルクスープ<br>桃ゼリー                  | ごはん<br>牛乳<br>チキン味噌カツ<br>ひじき煮<br>キャベツの味噌汁                                          | ☆七夕メニュー☆<br>ごはん<br>牛乳<br>豚肉となすの味噌炒め<br>星コロッケ<br>ほうれん草のすまし汁<br>七夕デザート              | ごはん<br>牛乳<br>魚の中華蒸し<br>バンバンジー<br>ワンタンスープ                                                     | きつねうどん<br>牛乳<br>鶏マヨ照り焼き<br>ちくわともやしの和え物<br>さくらんぼゼリー                                              |
| 12                                                                                | 13                                                                                | 14                                                                                | 15                                                                                           | 16                                                                                              |
| カレーライス<br>牛乳<br>わかめサラダ<br>オレンジ                                                    | 【世界の料理 韓国】<br>ゆかりごはん<br>牛乳<br>豚肉のチャプチェ<br>もやしのナムル<br>トックスープ                       | 雑穀米<br>牛乳<br>白身魚のごま味噌焼き<br>キャベツと卵の炒め物<br>えのきの味噌汁<br>水ようかん                         | ロールパン<br>牛乳<br>鶏のから揚げ(2コ)<br>パプリカときのこのソテー<br>コンソメスープ                                         | ごはん<br>牛乳<br>回鍋肉<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>ミニフィッシュ                                                   |
| 19                                                                                | 20                                                                                | 21                                                                                | 22                                                                                           | 23                                                                                              |
| 【カミカミメニュー】<br>枝豆ごはん<br>牛乳<br>れんこんとひき肉の照り焼き<br>切干大根の煮物<br>高野豆腐の味噌汁<br>カミカミ昆布       | ごはん<br>牛乳<br>豚肉のコロッケ<br>ほうれん草ときのこの和え物<br>切干大根の味噌汁                                 | 丸パン<br>牛乳<br>洋風ハンバーグ<br>パイナップルサラダ<br>カレーポトフ                                       | 海の日<br> | スポーツの日<br> |



今月の献立より

【今月の世界の料理 韓国】  
(提供日 7月13日)

チャプチェというのは、もとは野菜だけの炒め物であったとされますが、後に春雨を使うことが一般化されました。トックは、穀物、特に米(うるち米またはもち米)で作ったおもちのようなものです。作り方、材料、地域などによって種類が多く節日によって色々なトックを食べるようです。

**8月の給食に関するお知らせ**

8月30日、31日の登校日については、**給食の提供がありません**ので、お弁当のご持参をお願いいたします。  
9月1日より、給食開始となります。  
ご協力よろしくお願いいたします。