

月

火

水

木

金

### 7月分の注文について

【マークシート】  
6月10日（木）までに学校へ提出してください。  
注文忘れのないようご注意ください。

【予約サイト】  
予約サイトでは、食べる日の7日前（土・日・祝日を除く）まで変更ができます。

### 口座振替をご利用の方へ

9月分の口座振替日が6/21（月）にあります。  
残高不足にならないようご確認ください。  
※2・3年生のみ  
1年生で口座振替を申し込んだ方は10月分（8/20振替）から口座振替が開始されますので、それまでは払い込み用紙で支払いをお願いします。



1



● **メンチカツ**

- ブロッコリーの塩ゆで
- トマトとベーコンのスパゲッティ
- ほうれん草とコーンのソテー
- 野菜スープ

ごはん

2



● **魚のピリ辛ソース**

- ボイル野菜
- きんぴらごぼう
- 生揚げの生姜煮
- 五目スープ

ごはん

5



● **豚肉の生姜焼き**

- ボイルキャベツ
- こんにゃくと油揚げの煮物
- ゴーヤの佃煮
- 大根の味噌汁

麦ごはん

6



● **マーボーなす**

- 揚げギョーザ
- 冬瓜のだし煮
- 中華スープ

麦ごはん

7



● **白身魚フライ**

- ラタトゥイユ
- ジャがいものチーズ焼き
- 枝豆
- デザート（洋梨ゼリー）

ごはん

8



● **大豆の中華煮**

- 揚げかぼちゃ
- 小松菜の煮びたし
- デザート（ヨーグルト）

わかめごはん

9



● **夏野菜カレー**

- たたききゅうり
- チキンナゲット

麦ごはん

### 給食の予約について

- 学校行事等により給食がない日は予約ができません。
- 給食の実施日は学校・学年によって異なることがありますので、学校からの予定等をご確認ください。
- 一括予約（申し込み）をされている方も月に一度は、中学校給食システム（マークシート予約の方は予約通知書）で申込状況をご確認ください。



## 水分補給のポイント

### のどが渇く前に飲みましょう

のどが渇いたと感じたときは、もう体は水分不足です。  
1日を通して定期的に水分を補給しましょう。



### 少しずつこまめに飲みましょう

少しずつこまめに飲みましょう  
一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。そうすると食欲がなくなり食事が食べられなくなるのでこまめに水分を補給しましょう。

### 温度や保管場所に注意しましょう

スポーツ時の水分補給に最適な温度は5～15℃という研究結果があります。  
また、高温の場所に長時間飲み物をおくと食中毒の原因になります。

### 飲み物の種類に気をつけましょう

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。普段はお茶で水分補給をし、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクでとるなど、飲み物の種類を上手に使い分けましょう。

### 食べ物からも水分補給をしましょう

飲み物だけが水分補給ではありません。例えば、ごはんや汁物にはたくさん水分が含まれていますので、しっかり食事をしましょう。  
また、夏が旬の野菜や果物には水分だけでなく、ミネラルも多く含まれています。