

# 7月の献立



東京都立大田区立大田小学校  
生活科

曜日	献立	献立	献立	献立	献立
月曜日	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ
火曜日	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ
水曜日	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ
木曜日	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ
金曜日	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ
土曜日	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ
日曜日	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ	ごはん、わかめ汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ

**輝度がポイント  
栄養豊富なとうもろこし**

夏はとうもろこしの出回り時期です。とうもろこしは、糖質、ビタミンC、β-カロテン、食物繊維が豊富です。また、とうもろこしは、消化が良く、胃腸が弱い人にもおすすめです。とうもろこしは、煮、焼、揚げ、蒸す、炒めるなど、様々な調理方法があります。ぜひ、とうもろこしを上手に活用して、栄養豊富な夏メニューを作ってください。

**食中毒に注意しましょう！**

夏は食中毒の発生しやすい季節です。食中毒の原因は、細菌、ウイルス、寄生虫などです。食中毒を防ぐためには、手洗いを徹底し、生食は避け、加熱調理を心がけましょう。また、食料の保存にも注意し、冷蔵庫で適切に保存してください。食中毒は、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状が現れます。症状がひどい場合は、すぐに医療機関を受診してください。