



こんだてひょう

小川小中学校

きゅうしょくもくひょう あつ ま しょくせいかつ
給食目標：暑さに負けない食生活をしよう

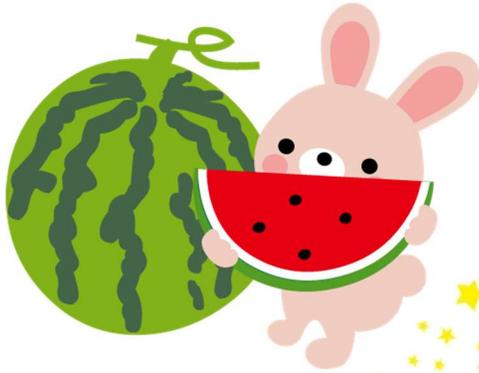
なつ よぼう しょくせいかつ 夏バテを予防する食生活



- ① 旬のものを食べる。「夏野菜は栄養満点！」
- ② バランス良く食べる。「色々な食材を組み合わせましょう！」
- ③ 冷たい物を取り過ぎない。「あま〜くて冷たい物はほどほどに・・・」
- ④ 三食きっちり食べる。「朝・昼・晩規則正しく食べましょう♪」

すいぶんほきゅう
こまめな水分補給を

しましろう♪



		1(水) むぎごはん 豚肉とれんこんのごまだれあえ ふわふわ汁	2(木) 五穀米ごはん やきししゃも やさいのナムル マーボー豆腐	3(金) にんじんごはん れんこん入りつくね ごまあえ すましじる
6(月) むぎごはん マカロニサラダ チキン南蛮 わかめスープ	7(火) コッペパン カレーギョロツケ 冷し中華 七夕ゼリー	8(水) むぎごはん シシリアンライスの具 サラダ やさいスープ	9(木) ごはん さばの塩やき えのきときゅうりの 酢の物 ぶた汁	10(金) むぎごはん すぶた ちゅうかスープ
13(月) むぎごはん チキンカレー メンチカツ グリーンサラダ アイスクリーム	14(火) 黒糖パン ツナとトマトの冷せいパスタ ちくわのいそべあげ 海そうサラダ	15(水) むぎごはん 和風ハンバーグ やさいいため みそしる	16(木) 食パン ビーフシチュー フルーツ白玉 スライスチーズ	17(金) むぎごはん 鶏肉のレモンソース マセドアンサラダ ワンタンスープ
20(月) むぎごはん ハヤシライス オムレツ みかんとりんごのサラダ	21(火) ロールパン 鶏のからあげ 豆とコーンのサラダ やきそば スイカ	22(水) 6年生 沙笑さんのリクエスト お楽しみに	23(木) 海の日	24(金) スポーツの日
				27(月)~31(金) 牛乳給食