



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

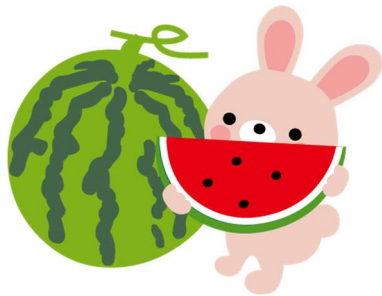
なつ ぼ て よ ぼ う しょくせいかつ 夏バテを予防する食生活



- 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てみましょう！」
- 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♪



みんなのお願いごとは
なになな。

1(木)
麦ごはん

豚肉とレンコンのごまだれあえ
ふわふわ汁
梅干し

2(金)

麦ごはん
鶏肉のレモンソース煮
マセドアンサラダ
ワンタンスープ

5(月)

麦ごはん
マカロニサラダ
チキン南蛮
わかめスープ
(わかめ:小川産)

6(火)

黒糖パン
シューマイ
冷し中華

7(水)

麦ごはん
シシリアンライスの具
カレーコロッケ
野菜スープ
セタゼリー

8(木)

※芽依さんリクエスト
お楽しみに

9(金)

麦ごはん
ハヤシライス
オムレツ
みかんとリンゴのサラダ

12(月)

ごはん
いわしの梅煮
ひじきの炒め煮
みそ汁
(ひじき:小川産)

13(火)

ロールパン
鶏肉のから揚げ
豆とコーンのサラダ
焼きそば
すいか

14(水)

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

15(木)

人参ごはん
レンコン入りつくね
中華風酢の物
すまし汁

16(金)

食パン
ビーフシチュー
フルーツポンチ
ハチミツ&マーガリン

19(月)

夏野菜カレー
麦ごはん
コロッケ
野菜サラダ
フルーツ杏仁ゼリー
コーヒゼリー(先生)

20(火)

1学期
終業式

7月の給食は
13回です。

9月のリクエストは
5年生です。

