



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 よほろ 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に・・・」
- ④ 三食きっちり食べる。「朝・昼・晩 規則正しく食べましょ♪」



すいぶんほきゅう
こまめな水分補給を

しまししょう♪



天の川が見える
といいな。

1(木)

ごはん

ししゃもの磯の香フライ
ピーかまもやし
豆腐のみそ汁

7(木)

ごはん

いわしの梅煮

かぼちゃ入りけんちん汁

ひじきの三杯酢

七夕ゼリー

※ひじき(小川島産)

8(金)

麦ごはん

タンドリーチキン

マセドアンサラダ

キャベツとベーコンのスープ

5(火)

麦ごはん

ハヤシライス

竹輪の磯部揚げ

みかんとリンゴのサラダ

6(水)

ロールパン

ハンバーグのケチャップソースかけ

フライドポテト

野菜スープ

4(月)

麦ごはん

チリコンカン

マカロニサラダ

アイスクリーム

(3種類あるよ)

12(火)

麦ごはん

夏野菜カレー

グリーンサラダ

コロッケ

11(月)

とうもろこしごはん

ふわふわ汁

ナムル

チキン南蛮

13(水)

食パン

冷し中華

シュウマイ

パイんとみかんの

ヨーグルト和え

14(木)

ごはん

鯖の塩焼き

野菜ソテー

ごまみそ汁

15(金)

高菜チャーハン

チンジャオロース

卵とコーンのスープ

19(火)

ゴッパン

スパゲティミートソース

豆とコーンのサラダ

スイカ

ブルーベリージャム

18(月)

海の日

20(火)

終業式



1学期の給食は終わりです。
7月の給食は12回あります。
19日は給食着を持って帰りましょう。