

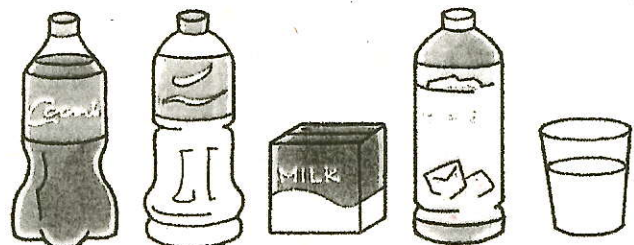
7月配膳表

多久市学校給食センター

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		食育目標	生揚げのみそネーズ焼き	豆の栄養
		6日	7日	8日
よい姿勢でたべよう	行事食（七夕）	なす	日本の味めぐり献立（徳島）	はしの使い方
13日	14日	15日	16日	
カムカムサラダ	タコライス	小松菜	夏野菜	

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



※ 献立メッセージのタイトルを日付の下に記載しています。