

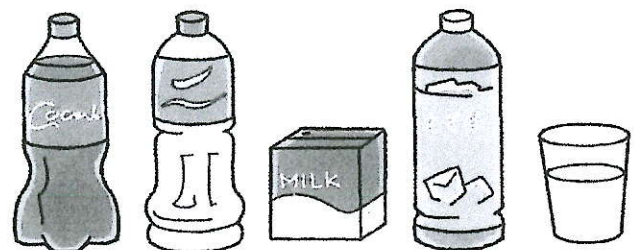
7月 配膳表

多^{たくし}久^{がっこう}市^{きゅうしゅう}学^{がく}校^{こう}給^{きゅう}食^{じき}セ^さン^んタ^たー

月	火	水	木	金
	1日 食育目標	2日 さば	3日 なす	4日 楽しく食事をしよう
	7日 行事食 セタ	8日 ゴーヤ	9日 トマト	10日 噛む献立
	14日 まごわやさしい	15日 日本の味めぐり献立 (鹿児島県)	16日 夏休みの食生活	17日 お誕生日献立
	18日			規則正しい生活を! しゅうぎょうしき 終業式

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。