

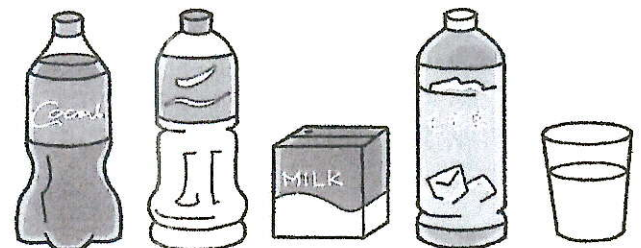
7月 配膳表

多^{たく}久^く市^し学^{がく}校^{こう}給^{きゅう}食^{しよく}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
暑い夏も元気に 乗りきりましょう!	牛乳 はるまぎサラダ しゅうまい (前日に 後:2こ) ごはん アボカド	牛乳 のり酢あん さばしめが煮 ごはん 豆乳とわか め汁	牛乳 野菜の昆布あん 鶏肉と豆乳の香味揚げ ごはん 豆乳にわか め汁	牛乳 ポテトサラダ トマトとパプリカ ごはん 野菜スープ
7日 行事食 セタ	8日 ゴーヤ	9日 トマト	10日 噛む献立	11日 夏野菜
牛乳 1食おみのり セタゼリー お酢と マヨネーズのあん スタミナ ちらし寿司 セタゼリー	牛乳 ゴーヤのおかあえ お酢のあん ごはん 夏野菜の 豚汁	牛乳 野菜の マヨネーズ トマトクリーム スパゲティ ごはん 黒糖パン	牛乳 ひじき煮 お酢と 枝豆と豆腐の味噌カツ ごはん 鶏ごぼう汁	牛乳 夏野菜カレー (愛ごはん) イタリアン サラダ
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 生活をも!
牛乳 ピーマンとちりめん 鶏肉の生煮え ごはん まごわやさしい みそ汁	牛乳 鶏飯 (煮ごはん) 油揚げ きんぴら ごはん (2こ)	牛乳 野菜ソテー とろろパスタ ミルク パン ごはん クリーム スープ	牛乳 フルーツ ミックス チキンライス マカロニ スープ	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。