


月	火	水	木	金	土	給食日より
						
		1	2	3	4	<p>夏の体を つくりましょう！</p> <p>私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体といたように、夏でも冬でも体温を一定に保てるような体が機能しています。</p> <p>《体をつくるポイント》</p> <p>①あまり冷房に頼らない</p> <p>暑いからといって冷房に頼らず、汗をかいて体温調節のできる体づくりを心がけましょう。</p> <p>②規則正しい食事</p> <p>1日3食！特に朝食は欠食せずしっかり食べましょう。夏の暑い時は冷たい食べ物や飲み物を選びがちですが、さっぱりとした食べ物やジュースなどではお腹は満たされても栄養が十分に摂れないため、夏バテの原因になってしまいます。豚肉や夏野菜などをたっぷり食べて、タンパク質やビタミン、ミネラルをしっかり摂りましょう。</p>
		牛乳、せんべい、バナナ 食パン(ジャム) ゆで豚の胡麻味噌和え トマトレタスサラダ メロン パプリカスープ	わたあめ、かき氷 肉あんかけうどん 揚げボール煮 おくらの梅肉和え スイカ 小魚	牛乳、ビスケット、ぶどう ご飯 魚の竜田揚げ ほうれん草の和え物 ミニトマト オレンジ 豚肉とエリンギの味噌汁	牛乳、ポーロ、バナナ クリームスパゲティー カラフルサラダ バナナ 三つ葉のコンソメスープ	
		牛乳、そぼろご飯おにぎり	牛乳、ゆでとうもろこし スルメ	牛乳、ビーフソテー	牛乳、五平もち飯	
6	7	8	9	10	11	<p>山の日</p>
牛乳、クッキー、バナナ 焼き鳥井 きゅうりの酢の物 メロン 味噌汁(小松菜、油揚げ)	豆乳、ウエハース、ぶどう あんかけ焼きそば じゃことレタスのサラダ バナナ 中華風かき玉スープ	牛乳、クラッカー、オレンジ カレーライス 水菜の洋風サラダ ぶどう 小魚	豆乳、ポーロ、バナナ バターロール ミートローフ コールスローサラダ スイカ おくらのオイスタースープ	牛乳、せんべい、ぶどう ご飯 魚の香草焼き ブロッコリーの彩りและ ミニトマト オレンジ 味噌けんちん汁		
牛乳、青のりラスク	牛乳、鮭フレーク海苔巻き スルメ	牛乳、コーンフレーク、バナナ	牛乳、冷やしうどん	牛乳、ハニービスケット		
13	14	15	16	17	18	<p>牛乳、ビスケット、オレンジ チャーハン もやしのナムル ぶどう ハンペンスープ</p> <p>牛乳、胡麻ビスケット</p>
牛乳、ウエハース、ぶどう 豚みそ煮井 きゅうりの豆腐和え メロン ほうれん草の澄まし汁	豆乳、クラッカー、オレンジ ミートソーススパゲティー ごぼうサラダ バナナ 海藻ミルクスープ	牛乳、クッキー、バナナ 炊き込みご飯 ウインナー おくらの胡麻和え オレンジ 味噌汁(卵、にら)	豆乳、せんべい、ぶどう バターロール 鶏肉のケチャップ焼き レタスと大根のサラダ メロン 夏野菜スープ	牛乳、ポーロ、バナナ ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ ミニトマト グレープフルーツ 味噌汁(キャベツ、生揚げ)	牛乳、ビスケット、オレンジ チャーハン もやしのナムル ぶどう ハンペンスープ	
飲むヨーグルト、クラッカー バナナ	麦茶、味噌蒸しパン	牛乳、塩焼きそば	牛乳、おほかかチャーハン	牛乳、ゆでとうもろこし スルメ	牛乳、胡麻ビスケット	
20	21	22	23	24	25	<p>牛乳、ウエハース、バナナ 肉味噌ご飯 豆苗の和え物 グレープフルーツ 澄まし汁(竹輪、玉葱)</p> <p>麦茶、ココアのブランマンジェ せんべい</p>
牛乳、ポーロ、オレンジ チキンピラフ キャロットサラダ スイカ 豆乳オニオンスープ	豆乳、せんべい、ぶどう 五目うどん コロケ 小松菜のおほか和え バナナ 小魚	牛乳、クラッカー、バナナ 枝豆とじゃこの混ぜご飯 魚のみぞれ焼き きゅうり漬け・ミニトマト オレンジ キャベツと冬瓜の味噌汁	豆乳、クッキー、オレンジ 黒糖パン ピザ風ハンバーグ 水菜フレンチサラダ スイカ ミネストローネ	牛乳、ビスケット、ぶどう ご飯 かに玉の甘酢あんかけ ブロッコリーのゆかり和え メロン 切り干し大根の味噌汁	牛乳、ウエハース、バナナ 肉味噌ご飯 豆苗の和え物 グレープフルーツ 澄まし汁(竹輪、玉葱)	
牛乳、お好み焼き	牛乳、菜飯ご飯、スルメ	牛乳、冷やしそうめん	牛乳、お楽しみケーキ	牛乳、あんこラスク	麦茶、ココアのブランマンジェ せんべい	
27	28	29	30	31		
牛乳、ポーロ、バナナ そぼろあんかけご飯 キャベツの中華サラダ メロン あざりと水菜の味噌汁	豆乳、クラッカー、オレンジ 冷やし中華 メンチカツ バナナ 長ネギと胡麻のスープ	牛乳、せんべい、ぶどう ブルコギ丼 春雨とササミのサラダ オレンジ 豆苗の味噌汁	豆乳、ウエハース、バナナ コッペパン 夏野菜のカレー汁 和風サラダ スイカ 小魚	牛乳、ビスケット、ぶどう ご飯 魚の照り焼き ブロッコリーのピーナッツ和え ミニトマト グレープフルーツ 茄子と鶏肉の味噌汁		
麦茶、プリン、クッキー	牛乳、ツナトースト	牛乳、マカロニソテー	牛乳、いなりご飯、スルメ	牛乳、ココアホットケーキ		