

月	火	水	木	金	土	給食だより	
			1 わたあめ、かき氷 チャーハン 春雨サラダ オレンジ わかめスープ 1 お楽しみ交流会	2 牛乳、ビスケット、ぶどう バターロール 夏野菜のカレー汁 和風サラダ メロン 小魚 牛乳、いなりご飯、スルメ	3 牛乳、ウエハース、オレンジ そぼろご飯 きゅうりの豆腐和え ぶどう ほうれん草のかき玉汁 牛乳、ジャムトースト	<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、汗をかくことで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>	
5	6	7	8	9	10		
牛乳、クッキー、ぶどう ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ミントマト メロン 味噌汁(小松菜、生揚げ) 牛乳、フルーツポンチ、クラッカー	豆乳、ウエハース、オレンジ 枝豆とじゃこの混ぜご飯 鶏肉のマーマレード焼き きゅうり漬け スイカ のっぺい汁 牛乳、そうめんチャンプルー	牛乳、クラッカー、バナナ コッペパン 魚の味噌焼き キャロットサラダ オレンジ トマトスープ 牛乳、胡麻ひじきおにぎり スルメ	豆乳、ポーロ、ぶどう ご飯 揚げ肉団子の甘酢あん おくらの海苔和え 人参の土佐煮 グレープフルーツ じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、せんべい、オレンジ 五目うどん 揚げボールの炒め煮 ブロッコリーのお浸し パナナ 小魚 牛乳、ホットケーキ	牛乳、ビスケット、バナナ ドライカレー ヨーグルトサラダ ぶどう 豆乳スープ 牛乳、米粉クッキー		
12	13	14	15	16	17		
振替休日		豆乳、クラッカー、オレンジ バターロール ゆで豚の味噌和え レタスとパプリカのサラダ メロン コーンスープ 牛乳、塩焼きそば	牛乳、クッキー、ぶどう ジャーチャー麺 大根サラダ パナナ ハンペンスープ 牛乳、きんぴらご飯、スルメ	豆乳、せんべい、バナナ ご飯 煮魚 ブロッコリーのゆかり和え ミントマト グレープフルーツ 竹輪と野菜の味噌汁 牛乳、メープルビスケット	牛乳、ポーロ、オレンジ ひじきの炊き込みご飯 ウインナー おくらのピーナッツ和え スイカ 味噌汁(卵、にら) 牛乳、ココア蒸しパン		牛乳、ビスケット、ぶどう ツナスバゲティー マセドアンサラダ オレンジ ホタテのミルクスープ 麦茶、プリン、せんべい
19	20	21	22	23	24		
牛乳、ポーロ、ぶどう ご飯 魚の梅肉焼き ほうれん草の胡麻和え ミントマト オレンジ 味噌汁(茄子、ミョウガ) 牛乳、シュガーラスク	豆乳、せんべい、オレンジ 冷やし中華 コロッケ パナナ 長ネギと胡麻のスープ 牛乳、おかかチャーハン スルメ	牛乳、クラッカー、バナナ ふりかけご飯 かに玉の甘酢あんかけ 蓮根と水菜の和え物 グレープフルーツ 冬瓜と豚肉の味噌汁 牛乳、にゅうめん	誕生日会 豆乳、クッキー、ぶどう 黒糖パン ピザ風ハンバーグ フレンチレタスサラダ メロン マッシュルームスープ 牛乳、お楽しみケーキ	牛乳、ビスケット、バナナ カレーライス 小松菜の洋風サラダ スイカ 小魚 牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、ウエハース、オレンジ ご飯 すき焼き煮 もやしの甘酢和え ぶどう 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 牛乳、ピザ餃子		
26	27	28	29	30	31		
牛乳、ポーロ、バナナ ブルコギ丼 南蛮サラダ スイカ 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛乳、あべかわマカロニ	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 パナナ ズッキーニのコンソメスープ 牛乳、菜飯ご飯、スルメ	牛乳、せんべい、ぶどう ご飯 魚の香草焼き 刻み昆布の炒り煮 ミントマト オレンジ 五目味噌汁 牛乳、お好み焼き	食パン(ジャム) ホワイトシチュー 豆菜サラダ メロン 小魚 麦茶、あんかけビーフン	牛乳、ビスケット、バナナ ご飯 牛肉と大根の炒め煮 きゅうりとひじきの酢の物 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ、三つ葉) 牛乳、ロックビスケット	牛乳、クッキー、ぶどう バターロール ミートマカロニグラタン マリネサラダ オレンジ オイスタースープ 牛乳、五平餅ご飯		