

月	火	水	木	金	土	給食だより
	1 豆乳、塩せんべい 冷やし中華 ひじきとじゃが芋のサラダ スイカ わかめスープ 麦茶、豆苗とホタテの混ぜご飯 スルメ	2 牛乳、ビスケット ご飯 牛肉と大根のうま煮 ほうれん草の納豆和え 梨 味噌汁(なめこ、三つ葉)	3 豆乳、クラッカー バターロール 鶏肉のマーメレード焼き レタスとマカロニサラダ メロン オニオンスープ	4 牛乳、小魚せんべい 炊込みご飯 ウインナー いんげんの胡麻和え オレンジ 冬瓜の味噌汁 牛乳、シュガーラスク	5 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 ゆで豚の味噌和え 水菜とトマトの和え物 梨 澄まし汁(わかめ、卵)	<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、冬には冬の体といったように、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>
	7 牛乳、ビスケット ポーライス 小松菜の洋風サラダ スイカ 豆乳スープ 牛乳、にゅうめん	8 豆乳、クラッカー 肉あんかけうどん 揚げボール おぐらの梅肉和え メロン はんぺん澄まし汁 牛乳、ホットケーキ	9 牛乳、カルシウムせんべい バターロール 鶏肉のチーズ焼き マリネサラダ バナナ トマトスープ 牛乳、いなりご飯、スルメ	10 豆乳、クッキー ご飯 魚のネギ塩焼き ほうれん草のピーナツ和え ミニトマト 梨 味噌汁(大根、生揚げ) 牛乳、ゆでとうもろこし	11 山の日	
14 牛乳、クラッカー ご飯 煮魚 ブロッコリーのゆかり和え ミニトマト オレンジ 鶏肉とおからの味噌汁 牛乳、ザクザククッキー	15 豆乳、カルシウムせんべい ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、塩昆布おにぎり、スルメ	16 牛乳、ビスケット ふりかけご飯 豚肉と野菜のうま煮 おぐらのおかか和え メロン 味噌汁(もやし、油揚げ) 牛乳、焼きビーフン	17 豆乳、塩せんべい バターロール ミートポテトグラタン フレンチサラダ スイカ ポトフスープ 牛乳、お楽しみケーキ	18 牛乳、小魚せんべい 五目チャーハン 春雨サラダ オレンジ ワナタンスープ 牛乳、あずきトースト	19 牛乳、クッキー 生揚げの卵とじ丼 もやし酢 グレープフルーツ かぼちゃの味噌汁 牛乳、お麩きな粉ラスク	
21 牛乳、カルシウムせんべい わかめご飯 魚の照り焼き 蓮根のきんぴら ミニトマト 梨 味噌汁(ほうれん草、玉葱) 牛乳、もやしうどん	22 豆乳、クラッカー スパゲッティナポリタン ズッキーニとカニのサラダ スイカ キャロットスープ 牛乳、ココア蒸しパン	23 牛乳、塩せんべい ご飯 和風卵焼き 小松菜の彩り和え メロン 豚じゃが味噌汁 牛乳、レモンクッキー	24 豆乳、クッキー 食パン(ジャム) かぼちゃシチュー 豆腐レタスサラダ バナナ 小魚 麦茶、茶飯海苔巻き、スルメ	25 牛乳、塩せんべい ご飯 鶏のつくね焼き ブロッコリーのお浸し 人参の甘煮 梨 味噌汁(茄子、みょうが) 牛乳、ゆでとうもろこし	26 牛乳、小魚せんべい 豚肉と舞茸の混ぜご飯 いんげんとツナの海苔和え オレンジ 澄まし汁(お麩、えのき) 牛乳、ジャムクラッカー	
28 牛乳、塩せんべい ご飯 魚の香味焼き ほうれん草と竹輪の和え物 ミニトマト オレンジ 切り干し大根の味噌汁 飲むヨーグルト、ビスケット バナナ	29 豆乳、カルシウムせんべい イタリアン焼きそば コールスローサラダ 梨 アスパラベーコンスープ 牛乳、菜飯ご飯、スルメ	30 牛乳、小魚せんべい ハヤシライス ごぼうサラダ メロン 小魚 牛乳、ジャムサンド	31 豆乳、クッキー バターロール 鶏肉の味噌焼き レーズンサラダ バナナ パプリカスープ 牛乳、マカロニソテー			