



7月予定献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん	こめこしょう 米粉小バターパン	ごはん	ソフトフランスパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
ぶたにく 豚肉といものしょうが煮	スパゲティナポリタン	とり 鶏ごぼう汁	はんぺんのかきたま はんぺんのかき玉スープ	ぶたどん 豚丼
きりほしだいこん きりほし大根のナムル	オムレツ	サーモンフライ	ミックスポテト	くき 茎わかめのみそ汁
	えだまめ 枝豆		マーシャルビーンズ	
8	9	10	11	12
ごはん	しょく 食パン	ごはん	ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
うみ さち から ポークハヤシライス	かいかに 海の幸のピリ辛スープ	かいかに 開花煮	とうふ 豆腐のカレー煮	じり すいとん汁
ふくじんづけ 福神漬	おからメンチカツ	に さばみそ煮	しおこんぶ 塩昆布きゅうり	きんぴらごぼう
おんやさい フルーツポンチ	おんやさい 温野菜		オレンジ	
15	16	17	18	19
うみ ひ 海の日	ごはん	ごはん	こめこ 米粉コッペパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
	シーフードカレー	とうふ 豆腐とベーコンの中華煮	コーンスープ	チャップスイ
ふくじんづけ 福神漬	ふくじんづけ 福神漬	こまつな 小松菜のごまあえ	とりにく 鶏肉のマリネソテー	や 焼きぎょうざ(2こ)
	フルーツのゼリーあえ		バナナ(1/2ほん)	オレンジ

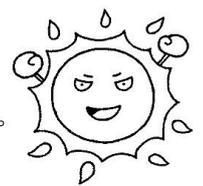
22	23
ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
しる みそ汁	ごもくに 五目煮
こまつな 小松菜のチヂミ	にしんしょうが煮
	バナナ(1/2ほん)



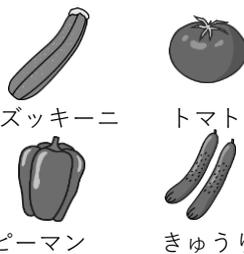
給食だより

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



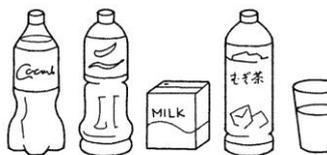
夏の旬の野菜



今月の目標
夏の食生活について知ろう

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。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。