

給食だより

7月



令和4年6月28日
旭川市立東五条小学校

		主食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
1	金	ごはん	牛乳	大根の照り煮・あじフライ・和梨ゼリー	
4	月	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス・福神漬・フルーツあえ(星形)	
5	火	ごはん	牛乳	すいとん汁・きんぴらごぼう・グレープフルーツ	
6	水	米粉がバターパン	牛乳	ラタトゥユスパゲティ・オムレツ・枝豆	
7	木	ごはん	牛乳	チャップイ・ほうれん草のごまよごし・ふりかけ鉄之助(かつ)	
8	金	ごはん	牛乳	みそ汁・さば生姜焼き・オレンジ	
11	月	麦ごはん	牛乳	カレー・福神漬・二色フルーツ	
12	火	ごはん	牛乳	炒り豆腐・刻み大根のパリパリ和え・グレープフルーツ	
13	水	ソフトフランスパン	牛乳	半パンの刀切かき玉スープ・ミックスポト・マーシャルビーツ	
14	木	(ごはん)	牛乳	豚丼・かぶのみそ汁・ヨーグルト	
15	金	《校外給食》 食パン	牛乳	ワンタンスープ・《チキンカツ・とんかつ》・温野菜・ パックソース・《アイスクリーム・ガリガリ君(カップ)》	
19	火	ごはん	牛乳	三平汁・豚肉のコチュジャン炒め・オレンジ	
20	水	ごはん	牛乳	開花煮・焼きぎょうざ(2個)・パック中華ソース	
21	木	ごはん	牛乳	豆腐のカレー煮・塩昆布きゅうり	
22	金	米粉コッパパン	牛乳	ポテトとパセリのスープ・鶏肉のマリネソテー・バナナ	

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

※15日(金)は、「チキンカツ」「とんかつ」と「アイスクリーム」「カップのガリガリ君」のセレクト給食です。間違えないように配食してください。食パンなので、「チキンカツサンド」「かつサンド」にして食べましょう。

夏の食生活について知ろう

暑くなってくると、食べなくなったり、冷たい物ばかり食べてしまいがちです。そのような事を続けていると、『夏バテ』になってしまいます。そうならないためにも食事に気をつけて夏を元気に過ごしましょう。

1. 1日3食きちんと食べましょう!

1日のエネルギーのもと、朝ごはんです。

ごはんにはふりかけ、パンだけではなく汁もの、おかずなどもしっかり食べましょう。



2. たんぱく質の食べものをたくさん食べましょう!

たんぱく質が不足するとスタミナがなくなります。



3. ビタミンのなかまを食べましょう!

汗と一緒にビタミンのなかまが体の外に出ていってしまいます。

旬の野菜もたくさんそろってきています。

新鮮で栄養豊富な野菜を食べましょう。



ビタミンA・C
夏野菜を食べよう!



たんぱく質
肉・魚・卵・豆腐など

