

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
3	月	豚じゃが 小松菜のおかかマヨあえ 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	448	297	745
4	火	ビビンバ とうもろこし もずく汁 牛乳	329	ピビンバ(436) 米(297)	765
5	水	シーチキンごはん 油淋鶏 大根のみそ汁 牛乳	377	シーチキンごはん(377) 米(304)	754
6	木	鮭のムニエル グリーンサラダ かぼちゃのコンソメスープ コッペパン 牛乳	488	265	753
7	金	夏野菜入りカレーライス ポン酢サラダ 七夕ゼリー 牛乳	202	カレーライス(585) 米(322)	787
10	月	大分鶏めし 白身魚フライ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	355	大分鶏めし(425) 米(304)	780
11	火	鶏肉と豆のトマト煮 フライドポテト オレンジカルピス寒天 ごはん 牛乳	513	297	810
12	水	マーボー豆腐 春雨サラダ もやしとわかめのスープ ごはん 牛乳	465	297	762
13	木	なすのミートグラタン キャベツのごまドレサラダ コッペパン 牛乳	492	265	757
14	金	冷やしうどん ミンチカツ 牛乳 セレクト給食【みかんゼリー・ヨーグルト・プリン】	441	冷やしうどん(278) 麵(210)	651
18	火	ハンバーグ 高野豆腐の煮物 大根とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	444	297	741

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
19	水	ソースチキンカツ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ごはん 飲むヨーグルト	465	297	762
20	木	鶏肉の柚子こしょう焼き もやしと人参の炒め物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	394	297	691




ごちゅうもんは…どっち?
セレクト給食について

7月14日に、セレクト給食を実施します。

「セレクト」とは「えらぶ」という意味で7月14日は、ゼリー、ヨーグルト、プリンの3種類の中からどれか好きなものを選ぶことができます。6月27日にアンケート用紙を配ります。

自分が食べたいものを選んでください。

① みかんゼリー ② ヨーグルト ③ プリン

夏ばてを防ぐ! 食事ポイント

- 偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりではスタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ビタミンB群、Cを多く
夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物を取りましょう。
- 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たい物ばかりを食べないようにしましょう。

