



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	月	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
2	火	ビビンバ 大学芋 もずく汁 牛乳	329	ピビンバ (436) 米 (297)	765
3	水	鶏肉のゆずこしょう焼き もやしとにんじんの炒め物 根菜のみそ汁 ごはん 牛乳	394	297	691
4	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 飲むヨーグルト	488	265	753
5	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
8	月	豚じゃが 切干大根のサラダ わかめのみそ汁 ごはん 牛乳	422	297	719
9	火	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
10	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
11	木	鶏肉と豆のトマト煮 フライドポテト マスカットゼリー コッペパン 牛乳	538	265	803

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
12	金	冷やしうどん ミンチカツ 牛乳	441	冷やし うどん (278) 麵 (210)	651
16	火	ガパオライス 小松菜とコーンのあえ物 飲むヨーグルト	144	ガパオ ライス (464) 米 (322)	608
17	水	油淋鶏 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ごはん 牛乳	458	297	755
18	木	スパゲティグラタン キャベツのごまドレサラダ コッペパン 牛乳	520	265	785
19	金	ツナカレーピラフ ポトフ カルピス寒天 牛乳	251	ピラフ (403) 米 (304)	654

給食メニュー投票
職員第1位

給食メニュー投票
児童生徒第1位

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）が多い食べ物をとりましょう。
- 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。

