

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
3	月	海鮮あんかけ焼きそば ビーンズポテト パイン入りサイダーゼリー	○	753	<p>【7月の給食目標】</p> <p>暑さに負けない身体をつくろう</p> <p>夏野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルが豊富です。また、水分も多く含まれています。積極的に食べて、暑さに負けない身体をつくりましょう。</p> <p>トマト きゅうり ピーマン かぼちゃ</p> <p>枝豆 なす ゴーヤ</p> <p>今月の献立より</p> <p>7日 「七夕献立」 7月7日は七夕です。給食では、ちらしずしと、七夕に食べると病気になるまいといわれる「そうめん」が入った「七夕汁」が出ます。 </p> <p>13日 「焼きとうもろこしごはん」 夏が旬のとうもろこしは、疲れをとるビタミンB1、お腹の掃除をする食物繊維が多く含まれています。給食では、とうもろこしの粒に醤油をまぶして焼いてからごはんに混ぜました。 </p> <p>18日 「あじの南蛮漬け」 7月が旬のあじは、お刺身、たたき、塩焼き、フライ、ムニエルなどに料理されます。給食では、揚げたあじに野菜の甘酢あんをかけました。 </p>
4	火	チリコンカンライス 野菜スープ 果物(小玉すいか)	○	768	
5	水	ごはん ピリ辛肉じゃが 冬瓜汁 果物(冷凍みかん)	○	798	
6	木	黒砂糖パン きのこと入りオムレツ クリームシチュー	○	795	
7	金	ちらしずし ちくわとししゃもの磯辺揚げ 七夕汁	○	751	
10	月	変わり麻婆豆腐丼 卵入り中華コーンスープ フルーツポンチ	○	797	
11	火	シナガック(ガーリックライス) チキンアドボ(鶏の酢しょうゆ煮) ニラガ(フィリピン風ポトフ) みかん入りホホワイトゼリー	○	785	
12	水	鶏飯(鹿児島県) がね(さつまいもと野菜のかき揚げ) ゆかり和え	○	797	
13	木	焼きとうもろこしごはん 魚の甘みそ焼き 海藻サラダ 夏野菜の豚汁	○	734	
14	金	しらすのりチーズトースト チキンビーンズ コーンサラダ	○	864	
18	火	ごはん アジの南蛮漬け 磯香和え みそ汁	○	747	
19	水	夏野菜のキーマカレーライス 糸寒天サラダ 果物(冷凍みかん)	○	820	

7月
教材費
引落日

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。

こまめに水分補給をしよう！

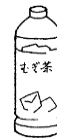
のどがかわく前に飲む

のどが渇いたと感じた時は、すでに体の水分は不足気味です。こまめに水分補給をしましょう。



水や麦茶で水分をとる

ジュースは飲みすぎると砂糖のとりすぎになります。水や麦茶を飲みましょう。汗を多くかく時は、スポーツリンクもよいです。



一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲まず、コップ1杯ほどをゆっくり飲みましょう。



夏ばてを防ぐ食事のポイント！

偏った食事をしない

あっさりした食事はかきでは、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、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



今年度最後の引き落とし日は、7月31日(月)です。残高不足にならないよう、前日までに確認をお願いします。
*今までの未納がある方は、早急に納入をお願いします。該当する方には、お知らせをお渡しいたしますので御確認ください。