

月

火

水

木

金

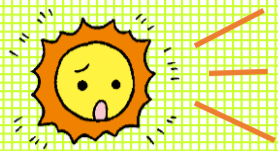
7月分給食の申込み

6月20日(月)まで

※ 7日前(土日祝除く)の午後1時まで
変更が可能です。

給食費の引落日

(6月の引落しはありません)



冷たくて甘いもののとりすぎに注意!!



暑くなると、体がだるくなったり食欲不振になったりして、冷たくて口当たりのよいアイスクリームやジュースのとりすぎになる傾向があります。そうすると、胃腸に負担をかけたり、空腹を感じにくくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事をしっかりと、体力をつけて乗り切りましょう!



ごはん
さわらの甘酢あんかけ
豚しゃぶサラダ
ゆで枝豆
じゃがいものみそ汁
牛乳

1



ごはん
コーンライス
鶏肉と野菜のトマト煮
マカロニサラダ
大豆と高野豆腐の味噌から揚げ
ジュリアンスープ
牛乳

4



ごはん
さばの香味焼き ブロッコリー
じゃがいもとウインナーのカレー炒め
浅漬け
もやしのみそ汁
牛乳

5



ごはん
酢豚
春雨のひき肉炒め
ブラム
冬瓜のスープ
牛乳

6



ごはん
五目ずし
めかじきの竜田揚げ
華風和え
五目豆
七夕汁
牛乳

7



ごはん
カレー肉じゃが
わかめのサラダ
肉団子の黒酢あん
小松菜のみそ汁
牛乳

8



ごはん
ジャージャーめん
切干し大根と
きゅうりの甘酢漬
揚げ出しなす
ほうれん草とえのきのスープ
牛乳

11



わかめごはん
あじの南蛮漬
冬瓜のそぼろ煮
フルーツ和え
豚汁
牛乳

12



ごはん
八宝菜
いわしのカレー揚げ
きゅうりのオイル漬
里芋のみそ汁
牛乳

13



くろパン バター
チキンフリカッセ
ラタトゥイユ
大豆の揚げ煮
マセドアンスープ
はっこう乳

14



ごはん
白身魚の和風ドレッシングかけ
豚キムチ炒め
いもコーンサラダ
キャベツのみそ汁
牛乳

15



ターメリックライス
夏野菜のひき肉カレー
大根のごま酢和え
じゃがいもの和風揚げ
冷凍みかん
牛乳

18



ひじきごはん
鶏肉の塩から揚げ
茎わかめのきんぴら
ブロッコリーのレモン酢和え
たけのこと春雨のスープ
牛乳

19



くろパン・バター(→ごはん)
チキンフリカッセ
(バター・スキムミルク・生クリーム
→豆乳)

14

**食物アレルギー
対応食**

…食物アレルギー対応食を
提供する日です。

食物アレルギーに関する情報を表示しています。※飲用乳は除く

- 卵 乳 小麦 そば えび かに 落花生 アーモンド
- いか オレンジ キウイフルーツ 牛肉 さけ さば ゼラチン
- 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 もも やまいも りんご ごま

19

ターメリックライス(→バター抜き)

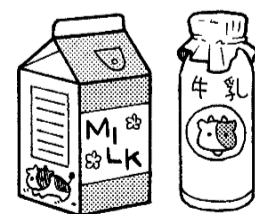


待ちに待った 夏休みが始まります!

いよいよ夏休みが始まりますね。長い休みの間は、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしていませんか?一度生活リズムが崩れてしまうと立て直すのは大変ですので、夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずに、3食しっかり食べて、規則正しい生活を送りましょう。

また、家族のために食事を作ったり、買い物や後片付けの手伝いなどを、食に関わる経験を積みましょう♪

カルシウムが豊富な牛乳を飲もう!



牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもたちの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。給食がない夏休みや休日にも牛乳を積極的にとるようにしましょう。

給食予約
システムは
QRコード
からアクセス
できます

