

献立表

夏を元気に過ごすために...

★朝ごはんをしっかり食べましょう！
(脳にエネルギーが届き、頭もすっきりと目覚めます)

●こまめに水分補給をしましょう！
(甘い飲み物で糖分をとり過ぎないように、水やお茶・牛乳を飲むようにしましょう)

◆夏野菜をしっかり食べましょう！

(夏野菜にはビタミン類やミネラルが豊富。不足すると疲れやすくなるなど、体調不良の原因にもなります)



1 ごはん・汁・とうふのまごあげ
水

真砂とは細かい砂のことで、まごあげはひき肉やみじん切りの野菜がつぶつぶとなて入っています。

2 ごはん・ほっけのいちやぼし
木

打ち豆とは湯をかけて柔らかくした大豆をたたいてつぶし乾燥させたものです。

3 レーズン・かぼちゃいりハンバーグ
金

かぼちゃは夏が旬の野菜です。黄色の成分はカロチンといいカゼの予防に効果があります。

6 ひやしやうめん・えびのてんぷら
月

セタこんだて☆
そうめんにはたまごにめんをのせてね

7 バターロール・チキンピカタ
火

桃ミックスゼリーは白桃と黄桃を糸細かくきざんで入れています。

8 わかめごはん・じゃこいりたまご
水

ちりめんじゃこはカタクタイワシの子どもです。カルシウムがほうふですよ!

9 ごはん・すぶた・ヒリガキやうり
木

豚肉は夏バテに効くビタミンB1が多いです。玉ネギと一緒に食べると効果がアップ!

10 コッペパン・アプリコットイカの
金

イカに含まれるタウリンは肝臓のはたらきを助けるので、二日酔いに効果がありません。

13 ごはん・ふりかけ・しよもの
月

暑くて食欲がないかもしれませんが、ふりかけをかけてごはんもしっかり食べよう!

14 インディアンライス・すいか
火

1学期の給食は今日でおしまいです。夏休みもおうちでしっかり食事しましょう!

2学期の給食は9月3日(木)からです