

7月のよていにんだて表



川辺町学校給食センター(電話 53-2329)



暑くなってきましたね。暑い日が続くと、体が疲れやすくなります。
夏ばてや熱中症にならないように、たくさん食べて元気にすごしましょう。



夏を元気にすごすための 夏ばて対策			しっかり睡眠をとろう	軽い運動や入浴で汗をかこう
<p>こまめに水分補給をしよう</p> <p>のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。</p>	<p>温かい食べ物をとろう</p> <p>冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。</p>	<p>睡眠は、体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。</p>
1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>ミニアセロラゼリー</p> <p>かおりあえ とりのからあげ</p> <p>えだまめとわかめのごはん かきたまじる (小) 619kcal (中) 757kcal</p>	<p>◎ヨーグルト</p> <p>ひじきのにつけ あゆのおやき</p> <p>むぎごはん いすたじる (小) 627kcal (中) 741kcal</p>	<p>れいとうみかん(西・北)/すいか(東・中)</p> <p>チョコフィー (ド)きりほしだいこんといとこんにやくのサラダ</p> <p>ソフトめん ミートソース (小) 672kcal (中) 864kcal</p>	<p>すいか(西・北)/れいとうみかん(東・中)</p> <p>(ド)キャベツのサラダ</p> <p>はさんでたべよう! なつのミネストローネ</p> <p>スライスチーズ まるパン ハンバーグケチャップソース (小) 619kcal (中) 764kcal</p>	<p>たなばた献立</p> <p>◎たなばたゼリー</p> <p>(ド)ごぼうサラダ とりにくのてりやきてまきのり</p> <p>なつのでまきちらし たなばたじる (小) 666kcal (中) 796kcal</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>歯の日</p> <p>ぶどうグミ</p> <p>きゅうりのしそあえ さけのいろどりやき</p> <p>むぎごはん ジャがいものみそじる (小) 611kcal (中) 737kcal</p>	<p>◎オレンジ</p> <p>ミニトマト (小1こ、中2こ)</p> <p>(ド)はるさめサラダ</p> <p>むぎごはん すふた (小) 666kcal (中) 822kcal</p>	<p>ふるさと川辺給食</p> <p>かわべのゆでとうもろこし</p> <p>だいずとごさかなのあげに</p> <p>なつやさいカレーライス (小) 680kcal (中) 842kcal</p>	<p>◎なまパン</p> <p>(ド)やさいサラダ</p> <p>トマトスープ</p> <p>マーシャルピーンズ</p> <p>とりにくのマーメレード</p> <p>しよくパン やき (小) 629kcal (中) 795kcal</p>	<p>◎のむヨーグルト</p> <p>(ド)かいそういり しろみぎかなのサラダ こうそうやき</p> <p>カレーピラフ つぶコーンスープ (小) 616kcal (中) 740kcal</p>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>海の白</p> <p>(ド) ドレッシング (マ) マヨネーズ ◎ 学校配送 (ゴミは、業者が回収しますので分けてください)</p> <p>ミニレモンゼリー</p> <p>かぼちゃのくろごまてんぷら</p> <p>ピピンパ わかめスープ (小) 650kcal (中) 830kcal</p>	<p>◎とうにゅうプリン</p> <p>(マ)じゃがいもとめぼろのかぼちゃのサラダ あますあんかけ</p> <p>ごもくらーメン (小) 687kcal (中) 837kcal</p>	<p>岐阜応援献立</p> <p>◎オレンジ</p> <p>にんじんしりしり ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ふりかけ</p> <p>むぎごはん なすのみそじる (小) 668kcal (中) 805kcal</p>	<p>1学期終業式</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ぎふのえだまめ</p> <p>きなこあげパン</p> <p>やきそば (小) 613kcal (中) 776kcal</p>	
<p>今月の川辺町の食材</p> <p>お粱(10日)、なす(3・10・18日)、たまねぎ(2・9・11・19日)、じゃがいも(9日)、とうもろこし(10日)の予定です。</p> <p>かわべジャン</p>		<p>17日(水)は、図書献立!</p> <p>じゃがいも農場で、ずっと寝ていたじゃがくんは、大きくなりすぎて食べてもらえなくなりました。そこで、おいしく食べてもらうために、旅に出ます。さて、じゃがくんはおいしくなって、みんなに食べてもらえるのでしょうか?</p>		<p>8/30日(金)</p> <p>※2学期始業式(8/29)は給食がありません</p> <p>◎フローズンヨーグルト</p> <p>ふくじんづけあえ かわはぎてんぷら</p> <p>なつやさいカレーライス (小) 755kcal (中) 915kcal</p>

※都合により献立の一部を変更することがあります。