

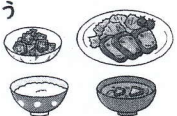
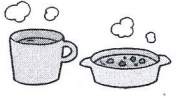
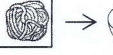
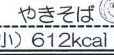
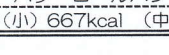
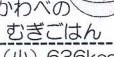
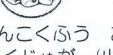
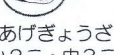
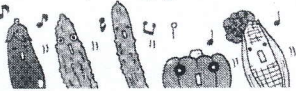
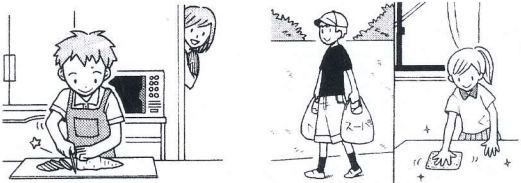
令和7年

7月のよていにこんだて表



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。

川辺町学校給食センター(電話 53-2329)

なつ げん き 夏を元気にすごすための		なつ たい さく 夏ばて対策		すいみん しっかり睡眠をとろう		うんどう にゅうよく あせ 軽い運動や入浴で汗をかこう			
すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう  のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。		えいよう しょうじき 栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。		あたた た もの 温かい食べ物をとろう  冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。		すいみん たいりよく たいりくく こうかてき 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。 		たいんきょうをほつ せいじ 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。 	
こんげつ かわけちよう しょうぐい ＜今月の川辺町の食材＞ お米（16日）、なす（4・10・16・17日）、たまねぎ（8日）、じゃがいも（16日）の予定です。  かわベジタン 基準量（小）650kcal（中）830kcal		 1日（火）  ◎ヤクルト  （ド）ごぼうサラダ あじのムニエル  メキシカンライス つぶコーンスープ （小）675kcal（中）821kcal		 2日（水）  ◎ミニレモンゼリー  けいはんのぐ だいずいりかきあげ  けいはん（ごはん・しる） （小）631kcal（中）771kcal		 3日（木）  すいか（西・北）/ れいとうみかん（東・中）  （ド）キャベツのサラダ  はさんでたべよう！ なつのミネストローネ  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		 4日（金）  れいとうみかん（西・北）/ すいか（東・中）  だいずかりんとう （ド）かいそういりサラダ  ソフトめん ミートソース （小）640kcal（中）823kcal	
 ◎たなばたゼリー  （ド）まめめサラダ とりにくのてりやきのり  ちらしずし たなばたじる （小）638kcal（中）765kcal		 8日（火）  ◎あじつけこざかな  ぎふのえだまめ  きなこあげパン  やきそば （小）612kcal（中）775kcal		 ◎とうにゅうプリン  ごまあえ やきさばのみそだれ  むぎごはん かきたまじる （小）642kcal（中）769kcal		 10日（木）  ゆでとうもろこし  だいずとこざかなのあげに  なつやさいのカレーライス （小）662kcal（中）819kcal		 11日（金）  ◎りんごゼリー  （マ）ポテトサラダ あゆのおしおやき  うめちりごはん たまねぎのみそしる （小）617kcal（中）745kcal	
 ◎ミニアセロラゼリー  とりそばろ かぼちゃのくろゴマてんぷら  そばろごはん すましじる （小）672kcal（中）821kcal		 15日（火）  ◎ヨーグルト  （ド）きりほしだいこんととうにゅう  いとこんにやくのサラダ コーンスープ  ささみのピカタ  バターロールパン （小）667kcal（中）834kcal		 16日（水）  ◎なまパイナップル  小1こ 中2こ  ごもくきんぴら あげなすのにくみそがけ  かわべの むぎごはん  とうがんじる （小）636kcal（中）779kcal		 17日（木）  ◎オレンジ  （ド）もやしのサラダ  ふたにくとこうやどうふのかりんあげ  むぎごはん  なすのみそしる （小）632kcal（中）773kcal		 18日（金）  れいとうみかん  かんこくふう あげぎょうざにくじゃが（小）2こ・中3こ  （マ）たれ ひやしちゅうか  （小）680kcal（中）865kcal	
なつやさい 夏野菜をたくさん食べよう 		なつやす 夏休みにチャレンジ！ なつやす かぞく しょうじき つく 夏休みには、家族のために食事を作ったり、 か もの あとかたづ てつだ 買い物や後片付けを手伝ったりしましょう。 						 9月1日（月） ※8月29日は、給食はありません   ふくじんづけあえ  かわはぎてんぷら  なつやさいのカレーライス （小）682kcal（中）843kcal	

(ド) ドレッシング (マ) マヨネーズ (ケ) ケチャップ ◎ 学校配送

※都合により献立の一部を変更することがあります。