



きゅうしよくこんだてひょう



給食目標：ごちそうさまのあいさつまでに食べよう

山県市立
伊自良南小学校

月	火	水	木	金
<p>朝ごはんで脳と体にスイッチオン！</p> <p>朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。</p> <p>そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。</p> <p>しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！</p> 			<p>1</p> <p>キャベツのサラダ  </p> <p>あげパン  </p> <p>しょうゆラーメン</p>	<p>2</p> <p>にまめ  </p> <p>あまごのあまずあんかけ  </p> <p>むぎごはん  かみなりじる </p>
<p>5</p> <p>ひじきのサラダ  </p> <p>パイナップル </p> <p>なつやさいカレー  ふくじんづけ </p>	<p>6</p> <p>ポテトサラダ  </p> <p>ホキのレモンソースかけ  </p> <p>くろパン  ミネストローネ </p>	<p>7 七夕献立 </p> <p>じゅうろくさきげのごまあえ  </p> <p>ほしがたハンバーグのおろしソースかけ  たなばたゼリー </p> <p>ゆかりごはん  あまのがわじる </p>	<p>8</p> <p>フルーツオレンジポンチ  </p> <p>ウインナー </p> <p>こがたパン  しおやきそば </p>	<p>9 食育の日 </p> <p>ゆでとうもろこし  </p> <p>ぶたにくのしょうがいため  </p> <p>えだまめごはん  とうがんじる </p>
<p>12 いい歯の日 </p> <p>ひじきのいために  </p> <p>ししやものあまだれかけ  </p> <p>むぎごはん  とんじる </p>	<p>13</p> <p>かいそうサラダ  </p> <p>さけのグラタン </p> <p>しよくパン  トマトとレタスのスープ </p>	<p>14</p> <p>きりぼしだいこんのもの  </p> <p>ちくわのいそべあげ  あじつけり </p> <p>むぎごはん  さつまいものみそしる </p>	<p>15</p> <p>えだまめのしおゆで  </p> <p>ベイクドポテト  アイスクリーム </p> <p>ソフトめん  ツナトマトソース </p>	<p>16 伊自良南小献立 </p> <p>シャキシャキシーザーサラダ  </p> <p>とりにくのハーブからあげ  </p> <p>むぎごはん  コンソメスープ </p>
<p>19</p> <p>さばのかおりやき  </p> <p>デザート </p> <p>ふかがわめし  ちゃんこじる </p>	<p>20 終業式 </p> 	<p>夏こそ、牛乳! </p> <p>8月  </p>		<p>27 始業式 </p> 
<p>30</p> <p>グリーンサラダ  </p> <p>ヨーグルト </p> <p>なつやさいカレー  ふくじんづけ </p>	<p>31</p> <p>おかかあえ  </p> <p>とりにくのてりやき  </p> <p>むぎごはん  さわにわん </p>	<p>飲み物での上手な水分補給法</p> <p>コップでこまめに！  衛生管理もしっかり！  スポーツドリンクも上手に使うって！ </p> <p>のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすです。</p> <p>夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。</p> <p>運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。</p>		

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。
※食材の関係で献立変更する場合があります。