



# きゅうしよくこんだてひょう



給食目標：食生活の大切さについて考えよう

山県市立  
富岡小学校

月	火	水	木	金
規則正しい生活を心がけましょう！ 		1 パンサンスー  かんこふうにくじゃが  むぎごはん もずくスープ	2 ひじきのにつけ  とりにくのレモンソースかけ  むぎごはん かみなりじる	3 にびたし  さばのおかひりやき  むぎごはん なすのみそしる
6 美山中給食選手権応募献立 ゆでやさい  あゆのゆずこしょうソース オレンジ  まめいりごもごはん みそしる	7 七夕献立 やさいサラダ  かぼちゃのチーズやき たなはたゼリー  しよくパン いちごジャム トマトとレタスのスープ	8 たくあんあえ  しやものいそべあげ  むぎごはん しろみそしる	9 えだまめのおゆで  フライドポテト  ソフトめん ツナマトソース	10 ゆでとうもろこし  ぶたにくのしょうがいため  えだまめごはん とうがんじる
13 わかめサラダ  ギョーザ  むぎごはん マーボーなす	14 ひじきサラダ  まめとポテトの団ラタン  しよくパン りんごジャム もやしスープ	15 おかかあえ  にくじゃが  むぎごはん すましじる	16 ふくめに  ウインナー  こがたパン しおやきそば	17 生活習慣病予防献立 だいずとひじきのにもの  あまごの佃ますあんかけ  むぎごはん ぐたくさんのすましじる
20 食育の日 キャベツのごますあえ  あじのてんぷら  わかめごはん みそしる	21 かいそうサラダ  ポークビーンズ  くろパン かぼちゃのスープ	22 シャキシャキサラダ  アイスクリーム  なつやさいカレー ふくじんづけ	23  うみのひ	24  スポーツのひ
27 じゃがいものきんぴら  さけのしおやき  むぎごはん わかめふりかけ すましじる	28 きりぼしだいこんのにつけ  とりにくのうめやき  むぎごはん たまねぎのみそしる	29 チンゲンサイのおひたし  かぼちゃのてんぷら  むぎごはん さわにわん	30 フルーツポンチ  コーンキャベツ  こがたパン スパゲティナポリタン	31 ごまあえ  パン  ゆうぜんごはん だいこんのみそしる

**朝食をしっかり食べましょう！**  
朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。バランスのよい朝食を心がけましょう。

**こまめな水分補給を心がけましょう！**  
夏の水分補給は、「のどが乾く前に少しずつとる」ことが大切です。ふだんは水や麦茶などでとりましょう。ジュースなどの甘い飲み物は糖分の取り過ぎにつながります。注意しましょう。

**夏野菜をたっぷりとりましょう！**  
夏の太陽をたっぷりあびて育った夏野菜はビタミンやミネラルがいっぱいです。水分も多いので、水分補給になります。

**肉や魚などのおかずをしっかり食べましょう！**  
のどごしのよい麺類や冷たいサラダばかり食べていると栄養のバランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

※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。