

* 献立表について *

はしは毎日つきます。家庭から持ってくる必要はありません。

- マークの日
…はしとスプーンがつきます。
- マークの日
…カップで汁物(カレーとパスタの日を除く)がつきます。
- マークの日
…カップで果物がつきます

おかずの大盛について

- +大盛あり+** マークの日
下線を引いてあるおかずが増えます。
- +大盛プラス+** マークの日
おかずの大盛を注文した場合のみ増える献立名をのせています。

9月分の予約について

- PC・スマートフォンでの予約は、7月1日(月)からできます。
- マークシートでの予約は、7月16日(火)までに学校にご提出ください。

夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!!!



夏野菜には、汗をかくことで不足しがちなカリウムが多く含まれています。カリウム不足になると、疲れを感じやすくなります。夏野菜を温かいスープにして食べることも、おすすめです。



- 1月**
- ・天ぷら(いか・鶏肉・さつまいも)
 - ・五目野菜炒め
 - ・切干大根の煮つけ
 - ・みそ汁
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛プラス+
・豚肉のしょうが焼き

アレルギー
小麦、乳



- 2火**
- ・ビビンバ
 - ・ツナポテト
 - ・もも缶ミックス
 - ・わかめスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛あり+

アレルギー
小麦、卵、乳



- 3水**
- ・ハンバーグトマトソース
 - ・カレースパゲッティ
 - ・青菜とじゃこの炒めもの
 - ・カラフルソテー
 - ・冷凍みかん
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛プラス+
・鶏肉の香味焼き

アレルギー
小麦、エビ、カニ、乳



- 4木**
- ・メルルーサのコーンクリーム
 - ・ゆで野菜
 - ・豚肉の三色あえ(北九州市の給食から)
 - ・ひじきの洋風煮
 - ・夏野菜のスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛あり+

アレルギー
小麦、乳



- 5金**
- ・豚肉のカレー煮
 - ・揚げじゃがいもとハムのソテー
 - ・かぼちゃのそぼろあんかけ
 - ・そうめん汁
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛あり+

アレルギー
小麦、乳



- 8月**
- ・鶏肉のから揚げ
 - ・野菜炒め
 - ・ミートポテト
 - ・きゅうりの香りづけ
 - ・ジュリアンスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛プラス+
・チーズハンバーグ

アレルギー
小麦、乳



- 9火**
- ・夏野菜カレー
 - ・キャベツとコーンのソテー
 - ・ミートボールの甘酢あん
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛プラス+
・メルルーサのオーロラソース

アレルギー
小麦、乳、(卵:大盛のみ)



- 10水**
- ・太刀魚の和風ドレッシングかけ
 - ・炒めビーフン
 - ・にんじんしりしり
 - ・牛肉そぼろ
 - ・みそ汁
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛あり+

アレルギー
小麦、乳



- 11木**
- ・チリコンカーン
 - ・マカロニソテー
 - ・コーンウインナー
 - ・小松菜のソテー
 - ・ひじきのスープ
 - ・コッペパン
 - ・牛乳

+大盛プラス+
・ささみチキンカツ

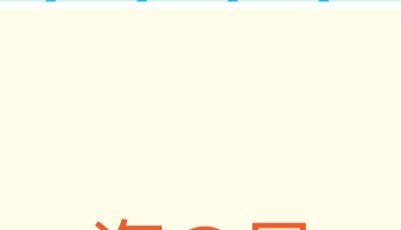
アレルギー
小麦、卵、乳



- 12金**
- ・ささかまぼこの二色揚げ
 - ・いんげんソテー
 - ・じゃがいものきんぴら
 - ・糸昆布の炒め煮
 - ・かぼちゃのスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛プラス+
・ウインナーのケチャップあえ

アレルギー
小麦、乳



海の日

- ・いかフライ
- ・ウインナーのカレー揚げ
- ・コーンとじゃがいものソテー
- ・大豆と高野豆腐のうま煮
- ・小松菜そぼろ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・鶏肉の照り焼き

アレルギー
小麦、卵、乳



- 17水**
- ・揚げ餃子
 - ・野菜炒め
 - ・カレー肉じゃが
 - ・みかん缶&寒天缶
 - ・ジャージャー麺
 - ・ソフトめん
 - ・牛乳

+大盛プラス+
・ハムカツ

アレルギー
小麦、乳、(卵:大盛のみ)



- 18木**
- ・鶏肉のはちみつしょうが焼き
 - ・キャベツのパペロンチーノ
 - ・もやしとちくわの炒めもの
 - ・蒸ししゅうまい
 - ・みそ汁
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛プラス+
・照り焼きハンバーグ

アレルギー
小麦、乳



- 19金**
- ・ハヤシライス
 - ・ツナと野菜の炒めもの
 - ・チーズ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+大盛プラス+
・豚カツ

アレルギー
小麦、乳、(卵:大盛のみ)

夏ばて予防

には、**栄養**と**休養**が大切!!

☆こんな症状があったら、夏ばてかも…



たんぱく質
(肉・卵・大豆・牛乳など)
ビタミンB1
(豚肉・枝豆・豆腐など)
ビタミンC
(野菜・くだものなど)
ミネラル
(海藻・夏野菜・乳製品など)
などを食事に取り入れることで
夏バテ予防!

☆夏ばてを予防、治すためには…



バランスよく食べる



こまめに水分補給をする



冷たいものをとりすぎない



冷房の温度に気を付ける