












月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ごはん ふりかけ 夏野菜ソースハンバーグ カリフラワー添え じゃがいもと青菜のみそ汁</p> 	<p>2</p> <p>とうもろこしご飯 おさかなナゲット キャベツの梅和え 豆腐のすまし汁</p> 	<p>3</p> <p>ミルク食パン 夏野菜のトマトグラタン マカロニサラダ スイカ</p> 	<p>4</p> <p>ごはん 鮭のみそチーズ焼き 金時草入り豆サラダ 青梗菜のみそ汁</p> 	<p>5</p> <p>ごはん 鶏のラビゴットソースかけ キャベツのゆかり和え オクラのスープ 七夕ゼリー</p> 
<p>8</p> <p>ごはん 豚肉のピリ辛焼き カルちゃんサラダ 冬瓜汁</p> 	<p>9</p> <p>きのこの和風スパゲッティ ごぼうサラダ ヨーグルト</p>	<p>10</p> <p>胚芽食パン キャラメルクリーム ミートボール入りラタトゥイユ 里芋ツナサラダ</p> 	<p>11</p> <p>ごはん 和風ミートローフ ブロッコリー添え 高野豆腐のみそ汁</p>	<p>12</p> <p>ごはん なすの肉そぼろかけ 太きゅうりとチキンのスープ</p> 
<p>15</p> <p>うみ ひ 海の日</p> 	<p>16</p> <p>夏野菜カレー きのこのマリネ</p> 	<p>17</p> <p>コッペパン ピザポテト 夏野菜のスープ しゅわしゅわフルーツポンチ</p> 	<p>18</p> <p>ごはん 魚のオイル焼き ブロッコリーとトマトのサラダ 根菜のみそ汁</p>	<p>19</p> <p>救給カレー 鶏肉のマスタード風味焼き 小松菜とえのきのおかか和え 中華スープ</p> <p>びちくよう 備蓄用</p>

- * 毎日、牛乳がつかます。
- * 小学部の4～6年生(基準量:600kcal)に対して中・高等部のエネルギー量は約3割増し、小学部1～3年生は約2割減です。
- * 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。その時はご了承ください。



【救給カレーを食べてみよう!】



- 救給カレーの開発では次のようなことが工夫されました!
- ★加熱不要でそのまま開封して食べられるもの
 - ★食べた後にもかさばらない位の個包装で、コンパクトに収納でき、いざというときに持ち出しやすいもの
 - ★食物アレルギーにも対応できるもの
 - ★非常時の不安などを和らげる、心穏やかなパッケージであるもの

●水分補給はしっかりと!

体の中で水は主に次の3つの役割があります。



①溶解作用

食品に含まれる栄養素を溶かして、細胞の作り替えや体の成長に必要な反応が進められる状態を作っています。

②運搬作用

水に溶け込んだ栄養素を細胞に届けたり、細胞から不要なものを取って体の外に出したりします。



③体温調節

汗をかくなどによって体温を調節します。

★①～③とも水の重要な働きです。どれかひとつの働きに集中しないようにのどが渇く前に水分をしっかりと摂りましょう!