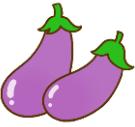
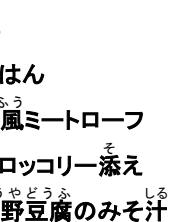


月	火	水	木	金
	1 なつやさい 夏野菜カレー きのこのマリネ 	2 コッペパン ミートボール入りラタトウイユ さといも 里芋ツナサラダ スイカ 	3 ごはん しろみさかな 白身魚のレモンソース きんじそうい 金時草入り豆サラダ ふと 大きゅうりとチキンのスープ 	4 ごはん なつやさい 夏野菜ソースハンバーグ カリフラワー添え じゃがいもとわかめのみぞ汁 
7 ごはん コロッケ ブロッコリーのソテー ^{はるさめ} 春雨スープ たなばた 七夕デザート 	8 スパゲッティ・ミートソース パンバンジーサラダ ヨーグルト 	9 ごはん ふりかけ なつやさい 夏野菜のトマトグラタン マカロニサラダ 	10 ごはん とり 鶏のラビゴットソースかけ キャベツのゆかり和え とうがん ちゅうか 冬瓜の中華スープ 	11 ごはん にく なすの肉そぼろがけ きりほし大根のピリ辛炒め 
14 ごはん わふう 和風ミートローフ ブロッコリー添え こうやどうふ 高野豆腐のみぞ汁 	15 どうもろこしごはん チキンナゲット カルちゃんサラダ とうふ 豆腐のすまし汁 	16 しょく 食パン チョコクリーム ピザポテト なつやさい 夏野菜のスープ しゅわしゅわフルーツポンチ 	17 ごはん あじのみそチーズ焼き かまぼこ入りキャベツサラダ モロヘイヤとあげのみぞ汁 	18 きゅうきゅう 救給カレー・アルファ化白飯 とりにく 鶏肉のマスタード風味焼き こまつな うめあ 小松菜の梅和え ポテトスープ 
備蓄用				

* 毎日、牛乳ができます。

* 小学部の4~6年生(基準量:650kcal)に対して中・高等部の

エネルギー量は約2割増し、小学部1~3年生は約3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。



☆ 水やお茶を十分に飲もう！

今月の後半からはいよいよ夏休みが始まります。家で過ごす日も学校と同じように時間を見て水分をとることが必要です。同じ飲み物だからといってジュースをたくさん飲んでしまうとエネルギーをとり過ぎてしまいます。水やお茶を中心にして、ジュースやスポーツドリンクは機会を決めて飲むようにしましょう！



☆ 救給カレーを食べてみよう！

国産のお米、コーン、しめじなどで作られたリゾットのよくなつかんな食感のカレーです。食物アレルギーに対応しており、温めずに食べられます。袋を開けたら軽く混ぜて、味や具材を均一にしてから食べましょう！



どんな味かな～