

7月 わくわく献立表

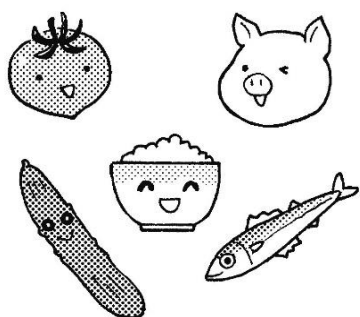
輪島分校



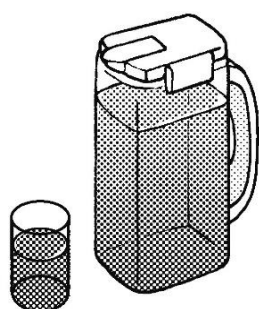
<p>3日(月)</p> <p>むぎめし 麦飯</p> <p>なつやさい 夏野菜カレー</p> <p>あ フルーツのゼリー和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>4日(火)</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうがくいじょう 中学以上(しそ味ひじき)</p> <p>とびうおフライ</p> <p>い チーズ入りポテトサラダ</p> <p>しる わかめのみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>5日(水)</p> <p>げん ごはん(減)</p> <p>しおや アスパラいり塩焼きそば</p> <p>やさい 野菜スープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>6日(木)</p> <p>ごはん</p> <p>しそかつおふりかけ</p> <p>かぼちゃコロケ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>とんじる 豚汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>7日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ほし 星のハンバーグ</p> <p>はるさめ 春雨サラダ</p> <p>やさい 野菜スープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>たなばた 七夕デザート</p>
<p>10日(月)</p> <p>ごはん</p> <p>すぶた 酢豚</p> <p>とりだんご 鶏団子スープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>11日(火)</p> <p>ちらしずし</p> <p>そうあ ほうれん草のごま和え</p> <p>さわにわん 沢煮椀</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>りんごタルト</p>	<p>12日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>とり 鶏のからあげ</p> <p>スパゲッティサラダ</p> <p>しる みそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>13日(木)</p> <p>ぎゅうしよくひ かみかみ給食の日</p> <p>ごはん</p> <p>てや ブリの照り焼き</p> <p>ごもくにまめ 五目煮豆</p> <p>く 具だくさんみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>14日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>コーンシュウマイ</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
<p>17日(月)</p> <p>うみひ 海の日</p>	<p>18日(火)</p> <p>げん ごはん(減)</p> <p>ひちゅうか まぜまぜ冷やし中華</p> <p>にくだんご 肉団子スープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>19日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>や 焼きギョウザ</p> <p>ちゅうか 中華サラダ</p> <p>マーボーなす</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>20日(木)</p> <p>ナン</p> <p>ドライカレー</p> <p>オムレツ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>れいとう 冷凍みかん</p>	<p>21日(金)</p> <p>なつやす 夏休みスタート</p> <p>楽しい夏休みを!</p>

..... 元気に過ごす食生活のポイント

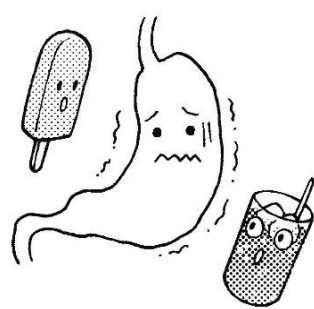
バランスよく
さんしょくた
三食食べよう



こまめな
すいぶんほきゅう
水分補給



つめ
冷たいものの
とり過ぎ注意



なつやすちゅう えいよう
夏休み中も、栄養バラン
すのよい食事を三食とり、
こまめに水分補給をするよ
うにします。また、冷たい
ものをとり過ぎないように
して、常温のものや温かい
ものもとりましょう。