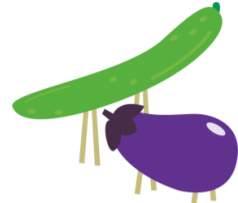



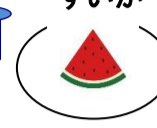




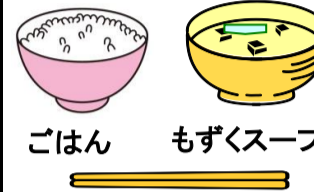


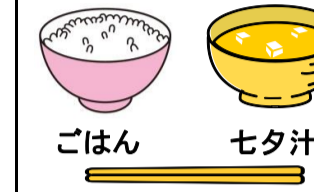

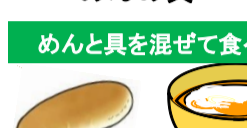


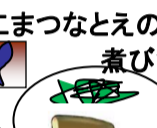



給食配膳表 2019



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
<p>ちりめんキャベツ</p>  <p>コロッケ</p>  <p>ごはん わかめのみそ汁</p> 	<p>すいか</p>  <p>ブルーベリーヨーグルト</p>  <p>夏野菜カレー(麦ごはん)</p> 	<p>にんじんしりしり</p>  <p>豚肉の照り煮</p>  <p>ごはん もずくスープ</p> 	<p>根菜のきんぴら</p>  <p>かぼちゃ挽肉フライ</p>  <p>ごはん セタ汁</p> 	<p>プチトマト</p>  <p>ジャム</p>  <p>めんのか</p>  <p>めんと具を混ぜて食べよう</p> <p>パン ジャージャーめん</p> 
食品を知ろう (ちりめんじゃこ)	旬の食品を食べよう (地場産物)	郷土料理を知ろう (沖縄料理)	行事を知ろう (セタ)	料理を知ろう (ジャージャー麺)

8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)
<p>ひじきふりかけ</p>  <p>とびうおフライ</p>  <p>おさかなソーセージ</p>  <p>ごはん かぼちゃのみそ汁</p> 	<p>はりはり漬け</p>  <p>蒸し焼売</p>  <p>麦ごはん 麻婆(マーボー)なす</p> 	<p>こまつなとえのきの煮びたし</p>  <p>鯛(いわし)の梅煮</p>  <p>ミニフィッシュ</p>  <p>ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p> 
食品を知ろう (とびうお)	旬の食品を食べよう (なす)	食品を知ろう (冬瓜)



自分で体調管理ができるようになろう!

暑さで食欲が落ちる時こそ、
栄養バランスの良い食事を
とり、夏バテ知らずで暑さを
乗り越えましょう!

特に、冷たい飲み物・食べ物の
とりすぎは、胃腸を冷やし、
負担をかけます。適量を
上手に楽しみましょう!

