

給食配膳表 2014

7月



夏の食生活のポイント

食欲が落ちる時こそ栄養バランスのよい食事をしっかり食べ、暑さをのりきろう！

1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	
<p>期末テスト</p>	<p>きんぴら</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>ごはん あさりのみそ汁</p>	<p>中華あえ</p> <p>蒸ししゅうまい</p> <p>ごはん マーボーなす</p>	<p>切干大根のサラダ</p> <p>ミルメーク</p> <p>白身魚フライ</p> <p>パン ビーンズ</p>	
献立のねらい	料理名を知ろう (きんぴら)	旬の食品を知ろう (きゅうり)	旬の食品を知ろう (ズッキーニ)	
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
<p>いんげんの</p> <p>ふりかけ</p> <p>あじの照り焼き</p> <p>ごはん セタ汁</p>	<p>すいか</p> <p>チキンソーセージ</p> <p>麦ごはん 夏野菜カレー</p>	<p>ちりめんキャベツ</p> <p>くじらの竜田揚げ</p> <p>ごはん 大豆の磯煮</p>	<p>プチトマト</p> <p>豆乳アイス</p> <p>ジャージャーめんの具 (めんに入れて食べよう)</p> <p>パン ジャージャーめん</p>	
行事食を知ろう (七夕)	夏の食材を食べよう (地場産物)	料理を知ろう (くじらの竜田揚げ)	旬の食品を知ろう (冬瓜)	料理名を知ろう (ジャージャー麺)

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。適量を上手に楽しもう。



自分自身で体調管理ができるようになろう