



月	火	水	木	金
			1 ご飯 まぐろのあずま煮 ジャーマンポテト ゆで野菜(だし醤油)	2 トースト ポークシチュー チーズ入りゆで野菜
5 スパゲッティなす入り ミートソース じゃが芋のから揚げ ゆで野菜(ドレッシング)	6 ご飯 鮭の照り焼き じゃが芋のきんぴら炒め ゆで野菜(辛子醤油)	7 ガーリックトースト カレーシチュー アスパラ入りゆで野菜 くだもの	8 炒飯 もやしとわかめの ごま醤油 はるさめスープ	9 五目ご飯 ししゃもの石垣揚げ キャベツの香りづけ すまし汁
12 ご飯 いかの子リソース わかめ入りゆで野菜 中華スープ	13 夏野菜のカレーライス ひよこ豆入りゆで野菜 くだもの	14 ミルクパン ビーンズコロケ ゆでキャベツ 青菜とコーンのスープ	15 わかめご飯 肉じゃが かぶときゅうりの浅漬け とうもろこし	16 冷やしうどん 鶏のから揚げ ゆで野菜 フルーツポンチ
19 海の日 	20 豚キムチ丼 わかめスープ ナムル デザート	給食実施回数 13回 平均 エネルギー 677 Kcal たんぱく質 25.0g ★ 8月は25日(水)から学校も給食も始まります。 給食便り・献立表は7月20日に配布します。		

今月の目標

- ・衛生に 気をつけよう
- ・糖分のとりすぎに 気をつけよう



給食だより

さあー夏だ！ プールも始まった！！
 冷たいものの食べすぎや、食中毒に注意して
 楽しく、元気にすごしましょう。

6日(火) 4年生社会科見学
 7日(水)～9日(金) 仲よし
 5・6生 日光移動教室
 20日(金) 夏季休業前最終登校日
 給食終わり

☆夏野菜を食べよう☆

苦手な子どもも多い野菜！
 暑さにたえるためや、汗で消耗した栄養を多く
 含みます。どんな種類の野菜でも年中食べられる
 昨今ですが、旬の季節が一番！
 おいしくて栄養も豊富です。夏には夏野菜を
 食べましょう。

★1日に食べたい野菜の量は・・・



今月のカレーはかぼちゃやなすが入っています



試食会ご参加
 ありがとうございました

昨日29日(火)、約60人の方が
 参加して下さいました。
 献立は通常は一学期最後の給食
 人気のピビンバです。これも人気の
 オレンジゼリーがデザートでした。

旬のあじトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる。」
 という言葉があります。

旬のトマトは消化を助けたり、体の疲れをとってくれる
 など、栄養がたっぷりです。トマトが出回ると病人が少
 なくなり、お医者さんが困ってしまうという意味です。
 トマトのことをイタリアでは「黄金のリンゴ」、イギリス
 では「愛のリンゴ」といいます。

暑さに負けない食事



梅雨どきは、ジトジト雨が降って
 うとうしい日が続きます。
 晴れたり、降ったり、涼しかったり
 暑かったり・・・体は自分が感じる
 以上に、疲れています。
 本格的な暑さを迎える前に、しっ
 かり体の調子を整えておきましょう。

