

### 夏本番です！

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかりとって、夏を元気に過ごしましょう。

### 夏場の食事のポイント

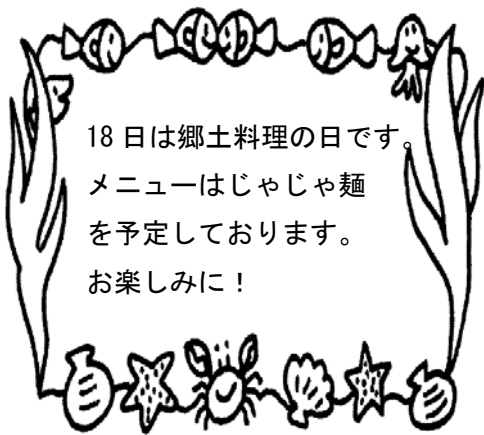
夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。また、夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体に優しくおいしい食材です。

#### \* ビタミンB1を含む食材 \*

豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・胚芽米・にんにく・ごま

#### \* 夏野菜 \*

きゅうり・冬瓜・かぼちゃ・ナス・トマト・ピーマン・とうもろこし・オクラ



\* 今月のおにぎりの日は12日(水)です。

\* 今月の給食展示は7日(金)、11日(火)、

18日(火)、26日(水)です。

\* 仕入れ状況により献立や給食展示日が

変更になる場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	Kcal
1	土	手作り弁当・スープ(わかめ、卵)・パン	シュークリーム	
3	月	キャンディソーセージ・中華サラダ・キャベツ スープ(ピーマン、玉葱)・オレンジ	ミルクサド スキムミルク	427
4	火	ししやも・凍り豆腐の含め煮・七目納豆 みそ汁(わかめ、長葱)・グレープフルーツ	バリバリピザ お茶	465
5	水	鱈のマネズ 焼き・わかめとしめじサラダ・トマト すまし汁(厚揚げ、小松菜)・バナナ	きのこそうめん	442
6	木	レバーの中華風・ポテトサラダ・チーズ みそ汁(しめじ、もやし)・パン	五平餅 お茶	473
7	金	七夕パティカ ☆(お箸だけ持たせてください)	お楽しみ	
8	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、卵)・バナナ	アイス	
10	月	チキンカツ・わかめのみぞれ和え・ミニトマト すまし汁(人参、白菜)・小玉すいか	ジャムサンド スキムミルク	471
11	火	魚のマリネ・ブロッコリーサラダ・粉ふき芋 みそ汁(まいたけ、ほうれん草)・オレンジ	和風スパゲッティ お茶	442
12	水	おにぎりの日かに玉風・ピーンズ サラダ・ブロッコリー すまし汁(大根、しめじ)・グレープフルーツ	まぜまぜアイス	406
13	木	煮豚の小松菜添え・もやしのナムル・チーズ みそ汁(えのき、わかめ)・バナナ	カルピスゼリー	464
14	金	サーモンフライ・ひじきの煮物・胡瓜漬け すまし汁(にら、卵)・パン	ごはんのお焼き お茶	463
15	土	手作り弁当・スープ(わかめ、卵)・オレンジ	ドーナツ	
17	月	海の日でおやすみ		
18	火	チンキー海藻サラダ・ウイナー・コーン スープ(ピーマン、もやし)・オレンジ	じゃじゃ麺 お茶	400
19	水	五目豆腐揚げ煮・酢の物(卵)・白菜お浸し すまし汁(椎茸、にら)・グレープフルーツ	3色ゼリー おせんべい	476
20	木	のしどり・菜果サラダ・もやし みそ汁(豆腐、ふのり)・バナナ	ピエとコーンのスパゲッティ お茶	400
21	金	あじの塩焼き・マカロニサラダ・トマト すまし汁(卵豆腐、万能葱)・パン	冷ししるこ	446
22	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)すいか	チョコタルト	
24	月	鶏の照り焼き・南瓜サラダ・大根ゆかり和え みそ汁(玉葱、しめじ)・キウイ	卵と刻みムサンド スキムミルク	466
25	火	鮭の利休揚げ・ちくわとキャベツの味噌マヨ・コーン すまし汁(はんぺん、ほうれん草)・オレンジ	冷やし中華	488
26	水	☆お誕生会☆お箸だけ持たせてください。		442
27	木	冷しゃぶ風・ひじきの煮物・チーズ みそ汁(椎茸、大根)・バナナ	味噌おにぎり お茶	450
28	金	さばの味噌煮・里芋煮転がし・ほうれん草お浸し すまし汁(にら、卵)・パン	コーン入お好み焼き お茶	476
29	土	手作り弁当・スープ(白ごま、わかめ)・バナナ	ミニアイス	
31	月	ミートローフ・洋風切り干し・ミニトマト スープ(じゃが芋、人参)・オレンジ	ブルーベリーサド スキムミルク	490