



はいぜんひょう



臼杵市学扶給食センター

月	火	水	木	金
<p>プールの日はあさごはんを しっかりたべましょう!</p>	<p>1 しゅん ひ 旬の日</p> <p>あおうめ ゼリー あまずあえ</p> <p>ごはん マーボーなす</p>	<p>2 かみかみメニュー</p> <p>ポイルやさいの ごまドレッシング</p> <p>ささみの かぼすふうみ ミルクパン</p> <p>キャベツ スープ</p>	<p>3 しゅん ひ 旬の日</p> <p>あおきりこんぶの いために さばのしおやき</p> <p>むぎごはん かぼちゃの みそしる</p>	
<p>6 たなばた 七夕メニュー</p> <p>たなばた ゼリー きゅうりの かふうあえ</p> <p>とうもろこし ごはん</p> <p>たなばたじる</p>	<p>7</p> <p>ちゅうか サラダ</p> <p>ちいさい コッパン</p> <p>ジャージャ めん</p>	<p>8</p> <p>きりぼしだいこんと まめのサラダ</p> <p>ごはん とうふの ちゅうかに</p>	<p>9 しゅん ひ 旬の日</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ウイナー コッパン</p> <p>ラタトゥイユ</p>	<p>10 しお うま塩メニュー</p> <p>フロッキーと にんじんのサラダ</p> <p>ぶりのくろめ ソース</p> <p>ごはん かぼちゃの スープ</p>
<p>13</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん うずらたまご わかめのスープ</p>	<p>14 しゅん ひ 旬の日</p> <p>かぼちゃと ナッツのあげに</p> <p>メロン コッパン</p> <p>オニオン スープ</p>	<p>15 とう 土用の丑の日メニュー</p> <p>いとこんにやくの すのもの</p> <p>あなごごはん とうふじ</p>	<p>16 しゅん ひ 旬の日</p> <p>コロコロサラダ</p> <p>ちいさい コッパン</p> <p>なすいり ミートソース スパゲティ</p>	<p>17 しょう 夏青の白 旨野菜カレーの白</p> <p>フレンチサラダ ヨーグルト</p> <p>むぎごはん なつやさい カレー</p>

※数のあるおかずで、1人1個ずつではないものは1人分の数の絵を書いています。

7月の給食の目標

規則正しい
食事をしよう

あさ 朝ごはんを食べると
エネルギーが作り出され、
げんき かつどう 元気に活動できます



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく
時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分
を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、
水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



あさ 朝
のう 脳
あた 頭

も