

※ピーマンのいために

あつやきたまご

※とうがんのカレーじる 3日

エネルギー 563kcal 塩分 1.4g

ポイルキャベツ

ハンバーグのデミグラスソース

※トマトとたまごのスープ 4日

エネルギー 657kcal 塩分 2.8g

※ちゅうかサラダ

ゴーヤのあまからに

※まーぼ豆腐 5日

エネルギー 636kcal 塩分 2.0g

※きりぼしだいこんとツナのもの

※なすとぶたにくのみそいため

※すましじる 6日

エネルギー 621kcal 塩分 1.6g

※たなばたらし

※キビナゴのからあげ

たなばたゼリー

※あまのがわそうめんじる 7日

エネルギー 612kcal 塩分 1.9g

※ごもくまめ

※ぶたにくのスタミナやき

※れいとうみかん

※なすのみそじる 10日

エネルギー 607kcal 塩分 2.0g

※こまつなのソテー

※とりにくのレモンソース

※なつやさいカレー 11日

エネルギー 635kcal 塩分 2.5g

コーンキャベツ

※えだまめのしおゆで

※ツナトマトソース 12日

エネルギー 626kcal 塩分 1.8g

じゃがいものそばろに

※イワシのなんばんづけ

※かみなりじる 13日

エネルギー 624kcal 塩分 1.5g

※ナムル

※タツカルビ

わかめとたまごのスープ 14日

エネルギー 575kcal 塩分 2.3g

うみのひ

17日

フルーツポンチ

※まめとキャベツのサラダ

※なつやさいカレー 18日

エネルギー 690kcal 塩分 2.2g

※キャベツのあまずあえ

※アジのかおりあげ

※のりふで 19日

エネルギー 588kcal 塩分 1.6g

じゃがいものちゅうかいため

コーンシューマイ

※たんたんめん 20日

エネルギー 574kcal 塩分 2.7g

あじのたび

こんげつは『しまねけん』

なつやさいは 夏野菜を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で失われた水分を補います。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜には、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、暑さに負けない体をつくしましょう。

なす きゅうり とうもろこし

トマト ピーマン かぼちゃ

なつげんきす 夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体調を崩しやすくなります。夏バテしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。

3食きちんと食べる! こまめに水分をとる! 冷たいものをとり過ぎない!

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多くこんだての日

(にほんがたしよくじ)「日本型食事」の日

◇米は岐阜県産を100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。◇麦飯は【米10:麦1】の比率です。◇毎月19日は、「食育の日」です。◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福(ぎふ)味噌を使用しています。◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準(学校給食実施基準)』に基づいて考えられています。

早起きして、朝ごはんからしっかり食べられると◎

のどがかわく前に水分をとると、熱中症予防に◎

冷たいものを控えると、体調を崩しにくくなるよ。

7月

ひのしょうがっこう