

<p>切り干し大根とツナの煮物</p> <p>なすと豚肉の味噌炒め</p> <p>すまし汁 3日</p>	<p>ピーマンの炒め煮</p> <p>厚焼き卵</p> <p>わらびもち</p> <p>冬瓜のカレー汁 4日</p>	<p>コーンキャベツ</p> <p>枝豆の塩ゆで</p> <p>発酵乳</p> <p>ソフト麺</p> <p>ツナマトソース 5日</p>	<p>七タちらし</p> <p>キビナゴのから揚げ</p> <p>セタゼリー</p> <p>(麦入り) 天の川そうめん汁 6日</p>	<p>小松菜のソテー</p> <p>鶏肉のレモンソース</p> <p>パイパン</p> <p>かぼちゃのポタージュ 7日</p>
<p>ナムル</p> <p>タッカルビ</p> <p>わかめと卵のスープ 10日</p>	<p>じゃがいもそぼろ煮</p> <p>イワシの南蛮漬け</p> <p>かみなり汁 11日</p>	<p>五目豆</p> <p>豚肉のスタミナ焼き</p> <p>冷凍みかん</p> <p>(麦入り) なすの味噌汁 12日</p>	<p>中華サラダ</p> <p>ゴーヤの甘辛煮</p> <p>小魚</p> <p>(麦入り) 麻婆豆腐 13日</p>	<p>ポイルキャベツ</p> <p>ハンバーグのデミグラスソース</p> <p>ゼリー</p> <p>トマトと卵のスープ 14日</p>
<p>海の日</p> <p>17日</p>	<p>キャベツの甘酢あえ</p> <p>アジの香り揚げ</p> <p>しじみの佃煮</p> <p>のりふで 18日</p>	<p>じゃがいも中華炒め</p> <p>コーンシューマイ</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>一食中華麺 担々麺 19日</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>豆とキャベツのサラダ</p> <p>(麦入り) 夏野菜カレー 20日</p>	<p>あじのたび</p> <p>今日は『島根県』です。</p>

年 組 名 前 (印) 6月19日(月)までに

※「除去食・持参食希望及び確認票」と「本表(盛り付け表)」を提出してください。

※「盛り付け表」の記入は赤で、食べない料理には ×、除去食希望には △、自分で除去には △(自分で除去と書く)、持参食には ○ をお願いします。

※「除去食・持参食希望及び確認票」と「本表(盛り付け表)」は、ペン・ボールペンで記入して下さい。

※「除去食・持参食希望及び確認票」と「本表(盛り付け表)」の両方にお名前、印鑑をお願いします。

※書き間違えた場合は、訂正印を押して下さい。

お手数をおかけいたします。学校で確認後、後日コピーをお渡します。よろしくお願いいたします。

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子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!

早起きして、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

のどが渇いた時ではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものばかりでは、おなかが冷えて食欲がなくなります。とり過ぎないように気をつけましょう。

鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日

7月

加納中学校