

—水分補給の大切さ—

まだまだ暑い日が続きます。水分はしっかりととれていますか？水分は“早めに”“こまめに”補給することが大切です。寝る前や起きたとき、運動中やその前後などのどの渇きを感じる前に水分をとるようにしましょう。



にんじんシリシリ
タコライス
ゼリー
卵入りアサースー汁
1日

イワシの甘露煮
ゼリー
アルファ化米
岐阜(ぎふ)味噌汁
2日

中華あえ
春巻き
担々麺
一食中華麺
3日

厚焼き卵
肉じゃが
花魁のすまし汁
大根としめじのスープ
28日

ひじきサラダ
オムレツ
コッペパン
ポークビーンズ
29日

豆乳杏仁豆腐
青椒肉絲
コーン卵スープ
8日

ゆで野菜
ソースカツ
こしね汁
9日

じゃがいものきんぴら
いりたまご
ツナごはん
きのこ汁
10日

ひじきと大豆の煮物
ちくわの香味揚げ
大根の岐阜(ぎふ)味噌汁
11日

野菜のソテー
アジのマリネ
チーズ
コッペパン
ミネストローネ
12日

敬老の日
15日

おひたし
豚肉のしょうが焼き
かきたま汁
16日

ビーンズサラダ
粉ふきいも
ボンゴレソース
ソフト麺
17日

大豆あえ
なすの味噌かけ
しんじょ汁
18日

コッペパン
コーンもやし
カレーフライドチキン
コンソメスープ
19日

ごまあえ
サバの煮つけ
さつまいもの豆乳汁
22日

秋分の日
23日

ギョーザ
中華丼
わかめスープ
24日

筑前煮
シシヤモのごま揚げ
なすの岐阜(ぎふ)味噌汁
25日

フルーツポンチ
きのこスパゲティ
小型パン
ポテトスープ
26日

おかかあえ
和風ハンバーグ
岐阜(ぎふ)早味噌汁
29日

里芋のごま煮
小魚のから揚げ
米麺汁
30日

8・9月
加納中学校

あじのたび
今月は『群馬県』です。

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