

7月

岐阜市立木田小学校

このマークは「あじのたび」
こんげつは「あかやまけん」

あたらしいかいしよく
新しい会食マナー

だまて食べよう
食べ終わったら直ぐにマスクをしよう

おかかあえ
アユのえだまめおろしほんすあえ
れいとうみかん

(むぎいり) あいしょうじる 1日
エネルギー 625 Kcal 塩分 1.5 g

にんじんシリシリ
タコライス
ゼリー

もずくじる 2日
エネルギー 625 Kcal 塩分 1.8 g

いとかんてんのサラダ
とりにくのレモンソース

くろパン かぼちゃのポタージュ 5日
エネルギー 680 Kcal 塩分 2.3 g

ナムル
かんこくふうにくじゃあ
れいとうパイナップル

ごもくスープ 6日
エネルギー 601 Kcal 塩分 1.8 g

ごもくごはん
メヒカリのからあげ
たなばたサイダー

(むぎいり) そうめんじる 7日
エネルギー 647 Kcal 塩分 1.5 g

いそにしき
なすのみそいため

(むぎいり) とうがんじる 8日
エネルギー 620 Kcal 塩分 2.3 g

コーンキャベツ
えだまめのしおゆで

ソフトめん ツナトマトソース 9日
エネルギー 640 Kcal 塩分 1.6 g

フルーツもりあわせ
タコのからあげ

こがたパン ひるぜんやきそば 12日
エネルギー 634 Kcal 塩分 2.6 g

ごまあえ
ぶたにくのスタミナやき

すましじる 13日
エネルギー 569 Kcal 塩分 1.6 g

おひたし
シシャモのごまあげ
れいとうみかん

(むぎいり) しんじょじる 14日
エネルギー 601 Kcal 塩分 1.6 g

ポイルキャベツ
にこみハンバーグ
アイスクリュー

やさいとまめのスープ 15日
エネルギー 687 Kcal 塩分 2.8 g

ピーマンのいために
アユのさんばい

みそしる 16日
エネルギー 593 Kcal 塩分 1.8 g

ひじきサラダ
まめのマリネ

なつやさいカレー 19日
エネルギー 681 Kcal 塩分 2.3 g

じゃがいものそばろに
あつやきたまご
のりにつくだ

みそしる 20日
エネルギー 626 Kcal 塩分 2.4 g

なつ げんき す
夏を元気に過ごすポイント!

なつは あつさでからだのちょうしが わるくなります。げんきに すごすために、たべかたに きをつけましょう。

あさ・ひる・ばん きちんとたべる のどがかわくまえに おちやみずをのむ つめたいものをとりすぎない

はやおきし、ちょうしよくからしつかりえいようのばらんすをかながえて、3しよくをきちんとたべましょう。

のどがかわいたときではなく、かわくまえからこまめに、みずやむぎちやですいぶんをほきゆうしましょう。

つめたいものばかりでは、おながひえてしよくがなくなります。とりすぎないようにきをつけましょう。

なつ やさい だ 夏野菜を食べよう!

みずみずしいなつやさいは、あせでですいぶんをおぎないます。
また、なつのたいようをいっぱいあびたしゆんのやさいには、ビタミンA、ビタミンCがたくさんふくまれています。からだのちょうしをととのえて、あつさにまけないからだをつくりまします。

