

令和5年7月給食献立表

★毎月19日は「食育の日」です。

岐阜市立長森北小学校

月	火	水	木	金
<p>※ピーマンのいために</p> <p>エネルギー 563 キロカロリー 塩分 1.4 g</p>	<p>ポイルキャベツ</p> <p>エネルギー 657 キロカロリー 塩分 2.8 g</p>	<p>※ちゅうかサラダ</p> <p>エネルギー 636 キロカロリー 塩分 2.0 g</p>	<p>※きりぼしだいこんとツナのもの</p> <p>エネルギー 621 キロカロリー 塩分 1.6 g</p>	<p>※たなばたらし</p> <p>エネルギー 612 キロカロリー 塩分 1.9 g</p>
<p>※ごもくまめ</p> <p>エネルギー 607 キロカロリー 塩分 2.1 g</p>	<p>※こまつなのソテー</p> <p>エネルギー 635 キロカロリー 塩分 2.5 g</p>	<p>コーンキャベツ</p> <p>エネルギー 626 キロカロリー 塩分 1.8 g</p>	<p>じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー 624 キロカロリー 塩分 1.5 g</p>	<p>※ナムル</p> <p>エネルギー 575 キロカロリー 塩分 2.3 g</p>
<p>うみのひ</p> <p>17日</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 690 キロカロリー 塩分 2.2 g</p>	<p>※キャベツのあまずあえ</p> <p>エネルギー 588 キロカロリー 塩分 1.6 g</p>	<p>じゃがいものちゅうかいため</p> <p>エネルギー 574 キロカロリー 塩分 2.7 g</p>	<p>あじのたび</p> <p>こんげつは『しまねけん』</p>

なつやさい た 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
 負けられない体をつくりましょう。

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!

- 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。

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたよくじ)「日本型食事」の日

7月 長森北小