

すいぶんほきゅう たいせつ
—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渴きを感じる
前に水分をとるようにしましょう。



ひじきサラダ
オムレツ
コッペパン
ポークビーンズ
1日

イワシのかんろに
ゼリー
アルファかまい 岐福(ぎふ)みそしる
2日

じゃがいものきんぴら いりたまご
ツナごはん
きのこじる
3日

ちゅうかあえ
はるまき
いっしょくちゅうかめん たんたんめん
4日

えだまめのしおゆで
ドライカレー
だいこんとしめじのスープ
29日

やさいのソテー
アジのマリネ
コッペパン
ミネストローネ
8日

あつやきたまご
にくじゃが
はなふのすまじる
9日

ひじきとだいずのもの
ちくわのこみあげ
だいこんの岐福(ぎふ)みそしる
10日

ピーズサラダ
こふきいも
ソフトめん
ボンゴレソース
11日

おひたし
ぶたにくのしょうがやき
かきたまじる
12日

けいろうのひ
15日

にんじんシリシリ
タコライス
ゼリー
たまごいりアーサーじる
16日

ごまあえ
サバのにつけ
さつまいものとうにゅうじる
17日

コーンもやし
カレーフライドチキン
コッペパン
コンソメスープ
18日

だいずあえ
なすのみそかけ
しんじょじる
19日

フルーツポンチ
きのこスパゲティ
こがたパン
ポテトスープ
22日

しゅうぶんのひ
23日

ギョーザ
ちゅうかどんぶり
わかめスープ
24日

さといものごまに
こざかなのからあげ
べいめんじる
25日

おかかあえ
わふうハンバーグ
岐福(ぎふ)そうでんみそしる
26日

キャベツとツナのソテー
フライビーンズ
くろパン
かいばしらのチャウダー
29日

ちくぜんに
シシモのごまあげ
なすの岐福(ぎふ)みそしる
30日

8・9月

学校給食献立表
岐阜市立則武小学校



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