



こんだてよていひょう



材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和5年度

荊崎市立荊崎小学校

日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま ち・にく・ほねとなりからだをつくる	みどいのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつ・ちからのもとになる
3月	むぎごはん				こめ、むぎ
	さかなのみそバターやき		さわら、みそ		はちみつ、マーガリン、パンこ
	こんにゃくサラダ	○	ツナ	にんじん、だいこん、りょくとうもやし、こまつな、こんにゃく	さとう、ごまあぶら
	かきたまじる		にほし、とうふ、たまご	にんじん、えのきだけ	
	ふじさんゼリー				ゼリー
4月	ひやしちゅうか		ロースハム、たまご、くらげ	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん	ちゅうかめん、ごま
	パオズ	○	パオズ		
	みそスープ		みそ、とうふ	たまねぎ、ほししいだけ、キャベツ、きりぼしだいこん、こまつな	じゃがいも、すりごま
	くだもの(スイカ)			すいか	
	ピザトースト		ロースハム、チーズ	たまねぎ、ピーマン、エリンギ	しょくパン、マーガリン、あぶら
5月	いりこ		いりこ		
	チキンサラダ	○	とりにく	りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう、マヨネーズ
	コーンスープ		ぎゅうにゅう	コーンペースト、コーン、たまねぎ、にんじん	じゃがいも、あぶら、マーガリン
	くだもの(オレンジ)			オレンジ	
	むぎごはん				こめ、むぎ
6月	とりにくのさっぱりに		とりにく		さとう
	キムチいため	○	ぶたにく	キャベツ、だいずもやし、にんじん、こまつな、ほくさいキムチ	あぶら
	じゃがいものみそしる		にほし、みそ、わかめ	たまねぎ、りょくとうもやし	じゃがいも
	くだもの(れいとうみかん)			れいとうみかん	
	たなばたきゅうしよく				
7月	むぎごはん				こめ、むぎ
	かきあげ		ウィンナー	たまねぎ、ごぼう、にんじん、えだまめ	こむぎこ、あぶら
	おかかあえ	○	かつおぶし	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、きゅうり	あぶら、さとう
	たなばたそうめん		にほし、だまご、なると	にんじん、たまねぎ、ほししいだけ、オクラ、ほうれんそう	そうめん、ふ
	ほしのソーダゼリー				ゼリー
10月	むぎごはん				こめ、むぎ
	ぶたにくのピリカラフルいため		ぶたにく	なす、あかパプリカ、きいろパプリカ、ズッキーニ、しいたけ	あぶら、さとう、かたくりこ
	ごまあえ	○		きりぼしだいこん、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん	あぶら、さとう、ごま、すりごま
	げんきもりもりなっとうふりかけ		なっとうふりかけ		
	とうふのみそしる		みそ、にほし、とうふ、わかめ	えのきだけ、にんじん、ほうれんそう	
	くだもの(れいとうみかん)			れいとうみかん	
11月	ぎょうざどん	○	ぶたにく、だいず	キャベツ、にら	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ
	ナムル			だいずもやし、ぜんまい、きりぼしだいこん、ほうれんそう	ごまあぶら、あぶら、さとう、ごま
	ちゅうかスープ		とうふ、わかめ	たまねぎ、ねぎ	すりごま
	くだもの(オレンジ)			オレンジ	

7/1は富士山の山開きです!

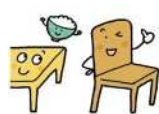


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!
 のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま ち・にく・ほねとなりからだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつ・ちからのもとになる
12水	はいがパン				はいがパン
	チキングラタン		とりにく,ぎゅうにゅう,チーズ	たまねぎ,あかパプリカ,きいろパプリカ,エリンギ,こまつな	マカロニ,あぶら
	グリーンサラダ	○		きりほしだいこん,キャベツ,ほうれんそう,きゅうり	あぶら,さとう,ごま
	トマトスープ		ベーコン,あさり	たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,かぼちゃ,トマト	オリーブオイル,マーガリン,さつまいも,はちみつ
	しゅわしゅわゼリーパンチ			パインかん,みかんかん	ナタデココ,サイダーゼリー
13木	なつゆさいカレー	○	ぶたにく,なまクリーム	たまねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ,ピーマン,アップルソース	こめ,むぎ,じゃがいも,マーガリン,あぶら,カレーフレーク,デミグラスカレーフレーク,ハヤシルウ
	フレンチサラダ		ロースハム	キャベツ,ほうれんそう,ブロッコリー,たまねぎ	あぶら
	ミックスフルーツ			ミックスフルーツ,みかんかん,パインかん	
14金	ステッキパン				ステッキパン
	スパゲティマトソース		とりにく,あさり	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ズッキーニ,トマト,トマトかん	スパゲッティ,オリーブオイル,マーガリン
	いりこ	○	いりこ		
	わかめサラダ		わかめ	キャベツ,りょくとうもやし,レタス,えだまめ	さとう,あぶら,ごま
	くだもの(バナナ)			バナナ	
18火	タコライス		ぶたにく,チーズ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,あかパプリカ,トマトかん,キャベツ,レタス,きゅうり,コーン,トマト	こめ,むぎ,あぶら,さとう
	ほっかいどうくろまめ	○	ほっかいどうくろまめ		
	ヘルシーポトフ		とりにく	キャベツ,にんじん,セロリー,ごぼう,ブロッコリー	じゃがいも
	くだもの(れいとうみかん)			れいとうみかん	
19水	ハニーレモントースト			レモン	しょくパン,はちみつ,マーガリン,さとう
	ココロチーズサラダ	○	チーズ	だいこん,キャベツ,ブロッコリー,コーン	あぶら,さとう
	スコッチブロス		とりにく	たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリー	オリーブオイル,おしむぎ
	ヨーグルト		ソフールげんきヨーグルト		
20木	わかめごはん		わかめ		こめ,むぎ
	クリスピーチキン		とりにく		てんぷらこ,コーンフレーク,パンこ,あぶら
	さっぱりあえ		しおこんぶ	こまつな,キャベツ,だいこん,あかパプリカ,きゅうり	さとう,ごまあぶら
	もずくスープ		もずく	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,みずな	
	セレクトアイス				アイス
21金	1 学期 終業式 				

ソーダ味、ブドウ味、バナナ味からえらびましょう！



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人いやな思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなと一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

食事のあいさつをしよう



白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます





2023年度 7月 学校給食献立予定表 韭崎西中学校



日	献立名	牛乳	血や肉、骨や歯となり体をつくる		体の調子を整え、病気を予防する		熱や力のもとになる	
			1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海そう)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)
3月	ブルコギ丼	○	豚肉		にんじん、にら	玉ねぎ、もやし、しめじ、椎茸、にんにく	七分づき米、大麦、はちみつ、さとう、片栗粉	ごま、ごま油
	春雨サラダ		ロースハム		にんじん、ほうれん草	キャベツ、きゅうり	春雨、さとう	ごま油
	わかめスープ		なると	わかめ	チンゲンサイ	大根、えのき、生姜、ねぎ		ごま油
	果物 (グレープフルーツ)					グレープフルーツ		
4火	リングパン	○					パン	
	なすのミートグラタン		豚ひき肉、大豆	チーズ	にんじん、トマト	玉ねぎ、なす、マッシュルーム、にんにく、生姜	マカロニ	バター
	粉ふきいも			青のり			じゃがいも	
	レタスと卵のスープ		卵、糸かまぼこ		にんじん、小松菜	玉ねぎ、レタス	片栗粉	
	果物 (バナナ)					バナナ		
5水	えびピラフ	○	えび、ロースハム		にんじん、パセリ	玉ねぎ、にんにく	七分づき米、大麦、強化米	バター
	バジルチキン		鶏肉			にんにく		オリーブ油
	切り干し大根とトマトのサラダ		まぐろ油漬		トマト	切り干し大根、コーン、きゅうり、もやし	さとう	米油、オリーブ油
	ポトフ		フランクフルト		にんじん、小松菜	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも	
	果物 (パイナップル)					パイナップル		
6木	七分づき米ごはん	○					七分づき米、大麦、強化米	
	いかのチリソース		いか、大豆		茎にんにく	玉ねぎ、生姜、にんにく	さとう、片栗粉、薄力粉	米油
	豆もやしのナムル				にんじん、小松菜	大豆もやし、キャベツ	さとう	ごま、ごま油
	もずくスープ		卵、糸かまぼこ	もずく		えのきたけ、コーン、生姜、ねぎ	片栗粉	
果物 (冷凍みかん)				みかん				


☆七夕給食☆ 切り口が星の形をしたオクラが入った、天の川に見立てたそうめんです。ゼリーにも星がたくさん入ります。

7金	ステッキパン	○					パン	
	きすの天ぷら		きす			生姜	天ぷら粉	米油
	野菜のレモンあえ		ささみ		にんじん、ブロッコリー	大根、キャベツ、枝豆、レモン果汁	さとう	米油
	七夕そうめん汁		なると、かつお節 (だし用)		にんじん、オクラ	玉ねぎ、椎茸	そうめん	
	天の川ゼリー					レモン果汁、ナタデココ	ソーダゼリーの素、杏仁豆腐	
10月	きびごはん	○					七分づき米、きび	
	赤魚の西京焼き		赤魚	みそ			さとう	
	肉じゃが		豚肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しらたき	じゃがいも、さとう	米油
	モロヘイヤのみそ汁		厚揚げ、みそ	煮干し (だし用)	モロヘイヤ	玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ		
	ミルクプリンいちごソースがけ		豆乳	牛乳			寒天ミルクプリンの素、ストロベリーソース	
11火	冷やし中華	○	卵、ロースハム			きゅうり、キャベツ、もやし	中華麺、さとう	ごま油
	肉団子のもち米蒸し		豚ひき肉、鶏ひき肉、卵			玉ねぎ、椎茸、生姜	もち米、パン粉	ごま油
	夏野菜のガーリックソテー		厚揚げ		ズッキーニ、パプリカ、さやいんげん	コーン、にんにく		ごま油
	果物 (すいか)					すいか		

※材料等の都合により、急遽献立を変更する場合があります。

※下線がついている食材は、地産地消食材 (峡北及び県内産) を使用する予定です。



日	献立名	牛乳	血や肉、骨や歯となり体をつくる		体の調子を整え、病気を予防する		熱や力のもとになる	
			1群 (魚・肉・卵・豆・豆腐)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海苔)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)
☆味めぐり給食～山口県～☆「チキンチキンごぼう」は、学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソルフードになった料理です。								
12 水	七分づき米ごはん						七分づき米、大麦、強化米	
	☆チキンチキンごぼう	鶏肉				ごぼう、枝豆	さとう、片栗粉、薄力粉	米油
	☆けんちょう	豆腐、油揚げ		にんじん、さやいんげん		大根、椎茸	さとう	ごま油
	☆お嫁さん団子汁	豚肉、みそ	煮干し(だし用)	にんじん		玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	じゃがもち	
	果物(冷凍みかん)					みかん		
13 木	信玄トースト		きな粉				パン、黒みつ	バター
	カラフルサラダ		ささみ		ブロッコリー、パプリカ	キャベツ、きゅうり、コーン、枝豆、レモン果汁	さとう	米油、オリーブ油
	小魚			小魚				
	ラビオリ入りミネストローネ	ラビオリ、ベーコン、大豆	粉チーズ	にんじん、トマト、ズッキーニ		玉ねぎ、セロリー、にんにく		バター
	果物(バナナ)					バナナ		
14 金	夏野菜カレーライス	鶏肉	粉チーズ	かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		なす、玉ねぎ、セロリー、にんにく、生姜、すりおろしりんご	七分づき米、大麦、強化米	米油、カレールウ
	海藻サラダ	まぐろ水煮	わかめ、赤ツノマタ、赤マフノリ、昆布	にんじん、ブロッコリー		きゅうり、キャベツ、コーン、枝豆、レモン果汁	さとう	 米油
	かみかみ黒豆	黒豆						
	ブルーベリー入りフルーツポンチ					ブルーベリー、バナナ、りんご缶、みかん缶、パインアップル缶、レモン果汁	さとう、サイダー、ホワイトゼリー	
18 火	焼き肉ちらし	豚肉、卵		にんじん		きゅうり、にんにく、生姜	七分づき米、大麦、さとう	ごま油
	蒸しとうもろこし					とうもろこし		
	いんげんとツナの梅風味サラダ	まぐろ油漬		にんじん、さやいんげん、ブロッコリー		キャベツ、枝豆、梅	さとう	ごま油
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐、かつお節(だし用)	わかめ			大根、玉ねぎ、えのきたけ		
	メロンソーダゼリー		生クリーム				メロンソーダゼリーの素	

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。





令和5年度 学校給食献立予定表



荏崎市立荏崎東中学校
献立は都合により変更することがあります。

日	給食等の 行事予定	献立名	牛乳	血や肉、骨や歯となり体をつくる				体の調子を整え、病気を予防する		熱や力の元になる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂					
3 (月)		麦ごはん	○	鶏肉,鶏卵				しょうが	七分つき米,麦					
		ヤンニョムチキン									片栗粉,水あめ	油,ごま油		
		春雨サラダ								にんじん,小松菜	キャベツ,大豆もやし, きゅうり	春雨,砂糖	ごま油,ごま	
		じゃがいものみそ汁								にんじん	玉葱,ねぎ	じゃがいも		
		果物(バナナ)					バナナ,レモン							
4 (火)		古代米ご飯	○	豚肉,大豆,鶏卵	ひじき			れんこん,ごぼう,玉葱, しょうが	黒米,七分つき米					
		和風メンチカツ									パン粉,砂糖,小麦粉	油		
		野菜炒め								にんじん,小松菜	しょうが,キャベツ もやし		ごま油	
		きのこのみそ汁								わかめ	にんじん	ふなしめじ,ねぎ えのきだけ,大根		
		果物(オレンジ)												
5 (水)	2年生 職場体験	エッグトースト	○	鶏卵,ベーコン,豆乳	チーズ				食パン	マヨネーズ				
		ちりめんじゃこサラダ								ちりめん干し	さやいんげん,ブロッコ リー,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油
		ミネストローネ								ウィンナー,大豆	にんじん	玉葱,大根,ズッキーニ	砂糖,マカロニ	オリーブ油
		紅茶ゼリー									ホールトマト	レモン,バイン缶	ゼリーの素	
6 (木)	2年生 職場体験	麦ごはん	○	いわし			しょうが	七分つき米,麦						
		いわしの蒲焼き風									片栗粉,砂糖,水あめ	油		
		たくあんあえ								塩昆布	大根(たくあん),きゅう り,キャベツ,もやし	砂糖	ごま油,ごま	
		豚汁							豚肉,焼き豆腐,みそ	にんじん	ごぼう,大根,ねぎ	じゃがいも	油	
		生パイナップル					パイナップル							
7 (金)	七夕給食	ゆかりごはん	○	豆腐,鶏卵,鶏肉,豚肉		にんじん		きくらげ,枝豆 しょうが	七分つき米,麦					
		ひりょうず										なかいも,小麦粉	油	
		チーズサラダ								チーズ		キャベツ,きゅうり 玉葱,コーン	砂糖	油
		七夕そうめん								かつお節,油揚げ かまぼこ,こんぶ	にんじん	干し椎茸,玉葱 ふなしめじ,ねぎ ナタデココ	そうめん	
		ソーダゼリー(七夕)						ゼリーの素						
10 (月)		夏野菜カレー	○	豚肉	脱脂粉乳	にんじん,かぼちゃ ピーマン	しょうが,玉葱,なす, ズッキーニ	七分つき米,麦						
		花野菜サラダ							こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー	じゃがいも 砂糖	油,カレールウ カレールウ 油,オリーブ油,ごま	
		フルーツ杏仁									みかん缶,バイン缶			
11 (火)		麦ごはん	○	さば,みそ			しょうが,ねぎ	七分つき米,麦						
		さばのみそ煮									砂糖			
		五目きんぴら							鶏肉,さつま揚げ	にんじん さやいんげん	ごぼう,こんにゃく	砂糖	油,ごま	
		みそ汁(玉葱・えのき)							油揚げ,みそ	にんじん,小松菜	玉葱,えのきだけ	じゃがいも		
		果物(グレープフルーツ)					グレープフルーツ							
12 (水)		そばろパン	○	豚肉	脱脂粉乳	にんじん,ピーマン	しょうが,玉葱,なす, ズッキーニ	そばろパン						
		ラザニア							クリームチーズ	マッシュルーム,玉葱, ズッキーニ	ぎょうざの皮	油		
		シーフードサラダ							シーフードミックス (えび・あさり・いか)	ブロッコリー,にんじん	キャベツ,レモン,玉葱	砂糖	オリーブ油	
		ビーフと卵のスープ							ベーコン,かまぼこ 鶏卵	にんじん,チンゲン菜	玉葱,コーン	ビーフ,片栗粉		
		ヨーグルト		ヨーグルト										
13 (木)		キムチごはん	○	豚肉		にんじん	しょうが,ねぎ 白菜キムチ	七分つき米,麦						
		揚げぎょうざ							ぎょうざ			ごま油,ごま		
		大根干しサラダ								にんじん,小松菜	切干し大根,キャベツ	砂糖	ごま油,ごま	
		もずくスープ							ほたてがし,あさり 鶏卵	もずく	えのきだけ,玉葱,ねぎ			
		生パイナップル					パイナップル							
14 (金)		手作り蒸しパン (ブルーベリー)	○	豚肉,みそ	牛乳	にんじん	ブルーベリー	ホットケーキ,砂糖						
		ジャージャー麺									きゅうり,しょうが 玉葱,たけのこ,ねぎ	中華めん,砂糖	ごま油	
		もやしナムル								にんじん ほうれんそう	大豆もやし	砂糖	ごま油,ごま	
		カクテルゼリー									レモン	ゼリー,砂糖		



学校給食献立予定表



日	給食等の 行事予定	献立名	牛乳	血や肉、骨や歯となり体をつくる				体の調子を整え、病気を予防する		熱や力の元になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		

	メニュー	子	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂
18 (火)	麦ごはん	○					七分つき米, 麦	
	鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが	片栗粉, 小麦粉	油
	切り干し大根の煮物		さつま揚げ, かつお節		にんじん さやいんげん	切り干し大根, 干し椎茸, こんにゃく	砂糖	油
	かきたま汁		かつお節, 豆腐 こんぶ, 鶏卵	わかめ	にんじん	えのきたけ, 玉葱, ねぎ	片栗粉	
	果物(すいか)					すいか		
19 (水)	ミルクパン	○	まぐろ, 錦糸卵	わかめ	にんじん, 水菜	きゅうり, もやし コーン	ミルクパン	
	冷やし中華		焼き竹輪, 鶏卵				中華めん	ごま油
	ちくわのカレー粉揚げ						小麦粉	油
	シーフードサラダ		シーフード ミックス (えび・あさり・いか)		小松菜, にんじん	キャベツ, 玉葱, レモン	砂糖	オリーブ油, 油
	ガリガリ君							



学校給食献立予定表

2学期の給食は、 8



24 (木)	2学期 始業式	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん, かぼちゃ ピーマン	しょうが, 玉葱, なす, ズッキーニ	七分つき米, 麦, じゃがいも	油, カレールウ, カレールウ, 油	
		もやしとわかめの和え物	まぐろ	わかめ		もやし, きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
		ゼリー (ナタデココ入り)				ナタデココ	ゼリー		
25 (金)		こどもパン	○				こどもパン		
		揚げやきそば		豚肉, しばえび, いか		にんじん, 小松菜	玉葱, 干し椎茸 もやし, 白菜	血うどん, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油
		ごぼうチップ			あおりの		ごぼう	小麦粉, 片栗粉, 砂糖	油
		にら玉スープ		鶏卵		にら	干し椎茸, 玉葱	片栗粉	ごま油
		生パイナップル					パイナップル		
28 (月)		麦ごはん	○				七分つき米, 麦		
		焼き魚 (ホッケ)		ほっけ					
		肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	しらたき, 玉葱	じゃがいも, 砂糖	油
		豆腐と大根のみそ汁		豆腐, 油揚げ, みそ		にんじん, 小松菜	大根, ふなしめじ		
		果物 (オレンジ)					オレンジ		
29 (火)		マーボー豆腐丼	○	豚肉, 豆腐, みそ		にんじん, にら	しょうが, 玉葱, ねぎ だけのこ, 干し椎茸	七分つき米, 麦, 砂糖 片栗粉	油
		春雨サラダ				にんじん, 小松菜	キャベツ, 大豆もやし, きゅうり	春雨, 砂糖	ごま油, ごま
		わかめスープ		鶏卵	わかめ		干し椎茸, ふなしめじ, えのきたけ, 白菜		ごま油
		果物 (バナナ)					バナナ, レモン		
30 (水)		ピザトースト	○	ベーコン	チーズ	トマトピューレ ホールトマト, ピーマン	玉葱, エリンギ	食パン, 砂糖	油
		ひじきと豆のサラダ		大豆	ひじき	にんじん	キャベツ, 枝豆	砂糖	油, ごま
		コンソメスープ		ウィンナー		にんじん フロココリー	玉葱	じゃがいも	オリーブ油
		ヨーグルト			ヨーグルト				
31 (木)		麦ごはん	○				七分つき米, 麦		
		厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ, 豚肉, 鶏肉 こんぶ		にんじん	玉葱, しょうが グリーンピース	砂糖, 片栗粉	油
		青菜のおかか和え		かつお節		ほうれんそう, 小松菜, にんじん	もやし	砂糖	
		なめこのみそ汁		油揚げ, みそ	わかめ	にんじん	なめこ, 白菜, 大根 ねぎ		
		果物 (ぶどう)					ぶどう		

食事をきちんととろう!



夏休み中だからと、遅くまで寝ていて、朝ごはんをぬいた



暑くて食欲がないからと、いつも麺類だけですませると、栄養が不足して夏ばての原因に...



夏ばて予防には、3食きまった時間に栄養バランスのととのった食事が大切!