

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

12月	ごはん					こめ		662
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	23.9
	たまご 卵焼き	☆たまごやき						
	きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま	
13火	なつやさい 夏野菜カレーライス	ぶたにく		かぼちゃ ピーマン にんじん トマト(かん)	たまねぎ なす にんにく	こめ	油 カレールウ	664
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	こさかな 小魚のアーモンドがらめ		にぼし			さとう	アーモンド	24.4
	ゆで ゆで枝豆				えだまめ			
14水	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		635
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	ビーフスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	ビーフン		24.8
	たらとひよこ豆のチリソース	☆たらこなつき		ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	ひよこまめ さとう	油 ごま油	
れいとう 冷凍みかん				みかん				
15木	ごはん					こめ		647
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	ヒカド	ヤズ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	でんぶん さつまいも		26.3
	とりにく 鶏肉の南蛮漬	とりにく			しょうが	でんぶん さとう	油	
うらかみ 浦上そば	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼうこんにやく もやし	さとう	油		
16金	コッペパン					コッペパン		658
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	パンプキンスープ	とりにく	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	こめこ	油 なまクリーム	29.5
	ながさきけんさんま 長崎県産真鯛のハーブ焼き	まだい		パセリ バジル	にんにく		オリーブ油	
キャベツのソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ		油		
19月	びんば ビンバ井	ぶたにく		にら	にんにく もやし	こめ さとう	油 ごま油	639
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	うずら うずら卵のスープ	うずらたまご とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ		油	25.7
	ミニももゼリー					☆ミニももゼリー		



こんな症状があったら、夏バテかも...

だる〜
体がだるくて、朝起きるのがつらい。

ぼ〜っ
授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

いらない
食欲がわかない。

おなごの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには...

バランス良く食べる。

とり過ぎ
注意!
冷たいものをとり過ぎない。

水分補給をこまめにする。

28℃
冷房の設定温度に気をつける。

この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ、長い夏休みに入ります。夏バテを防いで、暑い夏を元気に過ごしたいですね。



2学期の始業式は9月1日(水)
給食は9月2日(木)から始まります。