

日	曜	献立表	おやつ	
1	火	栄養金平 きゅうりの浅漬け みそ汁	ミルク	きな粉団子
2	水	パン・牛乳 ミートローフ 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	ヨーグルト
3	木	切り干し大根とさつま揚げの煮物 オクラのごま和え トマト	ミルク	コーンピザ
4	金	ヒレカツ 野菜サラダ 果物	牛乳	黒糖蒸しパン
5	土	臭だくさん味噌汁 ふりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
7	月	のっぺ汁 青菜のゴマ和え ふりかけ	牛乳	杏仁フルーツ
8	火	魚の甘酢あんかけ 三色ナムル 果物	ミルク	アーモンドラスク
9	水	パン・牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	果物・お菓子
10	木	ササミの中華風ゴマ和え 炒り卵 トマト	ミルク	ゴマ団子
11	金	☆お休み☆ 山の日		
12	土	冷やし中華 ふりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
14	月	豚汁 わいわいサラダ ふりかけ	牛乳	リングドーナツ
15	火	夏野菜カレー フレンチサラダ 福神漬	ミルク	ロールケーキ
16	水	パン・牛乳 チキン南蛮 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	プリン・お菓子
17	木	かぼちゃのそぼろ煮 トマトとわかめのサラダ 果物	ミルク	サンドイッチ
18	金	魚の竜田揚げ じゃこピーマン みそ汁	牛乳	チーズ饅頭
19	土	ハッシュドビーフ 漬物	ヤクルト	果物・お菓子
21	月	クリームシチュー ブロッコリーサラダ トマト	牛乳	りんご・バナナ
22	火	魚の塩焼き 煮なます みそ汁	ミルク	金時煮豆
23	水	パン・牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	ババロア
24	木	《お誕生会》 鶏のからあげ チップスサラダ ヨーグルト	ミルク	お誕生ケーキ
25	金	炒り豆腐 ハムとほうれん草のゴマ和え みそ汁	牛乳	アメリカンドッグ
26	土	スパゲッティナポリタン ふりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
28	月	タイピーエン バラエティサラダ 海苔の佃煮	牛乳	フルーチェ
29	火	魚の香味焼き きゅうりの酢物 かき玉汁	ミルク	お好み焼き
30	水	パン・牛乳 煮込みハンバーグ 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	チーズ・お菓子
31	木	肉じゃが キャベツとわかめの酢物 果物	ミルク	カルシウムラスク

給食だより



8月の目標

- ①好き嫌いなく何でも食べましょう！
- ②生水・生ものは控えましょう！
- ③手洗いをしっかりしましょう！



「バテしない体をつくりましょ」



食欲がなくて体がだるい！

大人でもつらい夏バテですが、最近子どもの夏バテが増えています。
夏バテにならないためには、力のもととなるたんぱく質や
汗をかくことで失われる、ビタミンB1、ビタミンC、ミネラルなどを
積極的に摂りましょう。

- 疲労回復にビタミンB1が豊富・・・豚肉・うなぎ
- たんぱく質やビタミンCが豊富・・・枝豆・ちーず
- ビタミンCが豊富・・・オクラ・トマト



じりじりとした日差しが、肌に突き刺さるほどの暑さになりました。
こまめな水分補給とともに、食事をしっかりとって、暑さに負けない
身体をつくりましょう。

普段の水分補給には、水や麦茶を用いるとよいですね。
体調の変化も見逃さず、元気に過ごしていきたいと思います。
子どもたちにとって楽しいイベントがたくさんある季節でもあります。
今しかできない体験をたくさん楽しむ夏にしましょう。



給食担当：合志真理子・稲富祐希代