

給食予定献立表 平成28年7月

福崎町給食共同調理センター

	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだて	ごはん だんごじる くるまめいりさつまあげ (小中)たこめしのぐ (幼)とりめしの具 ぎゅうにゅう	ごはん けんちんじる あじのなんぶやき こまつなあえ ぎゅうにゅう	ごはん カレーふうみにくじゃが たまごやき きゅうりともやしの すのもの ぎゅうにゅう	もちむぎごはん ちゅうかふうコーンスープ はるまき マーボーなす ぎゅうにゅう	コッペパン コンソメスープ ハンバーグの トマトソースがけ ポテトサラダ たなばたゼリー ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいものみそしる たまねぎのすきやきふうに きゅうりのおかかあえ ぎゅうにゅう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> おじゃがもち <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> (小中)たこ <input checked="" type="checkbox"/> (幼)とりにく <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input checked="" type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> きゃべつ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> いんげん <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> たまごやき <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> クリームコーン <input type="checkbox"/> チキンブイヨン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input checked="" type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> だいちあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> なすび <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> コッペパン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> オクラ <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ <input checked="" type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input checked="" type="checkbox"/> とりのとうふハンバーグ <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input checked="" type="checkbox"/> アスパラガス <input type="checkbox"/> ごまドレッシング <input type="checkbox"/> たなばたゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しろねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> やきふ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> かつおぶしけずり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめす

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(月)
こんだて	ごはん ぶたじる いわしのしょうがに おかひじきのあえもの あじつけのり ぎゅうにゅう	ごはん とうふのすましじる じゃがいもコロッケ (福崎産たまねぎ・じゃがいも入) ピーマンとぶたにくの ソテー ぎゅうにゅう	もちむぎごはん なつやすいカレー (福崎産夏野菜入) もちむぎめんサラダ れいとうみかん ぎゅうにゅう	キャロットパン じゃがいものポタージュ さけのフライ アーモンドサラダ ぎゅうにゅう	ごはん はっぼうさい ポークしゅうまい ちゅうかふうあえ パインゼリー ぎゅうにゅう	ごはん フォーととうがんのスープ しろみざかなの あまずソースがらめ きゅうりのごまじょうゆあえ (小中)れいとうアップル ぎゅうにゅう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> あじつけのり <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> いわしのしょうがに <input checked="" type="checkbox"/> おかひじき <input checked="" type="checkbox"/> きゃべつ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> えのきだけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> じゃがいもコロッケ <input type="checkbox"/> だいちあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しろいんげんまめ <input type="checkbox"/> ベシヤメルソース <input checked="" type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input checked="" type="checkbox"/> さけのフライ <input type="checkbox"/> だいちあぶら <input checked="" type="checkbox"/> きゃべつ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> アーモンド <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> すりおろしりんご <input type="checkbox"/> カレールー <input type="checkbox"/> もちむぎめん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> きゃべつ <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しそドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> れいとうみかん	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> クリスタルキャロット <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しろいんげんまめ <input type="checkbox"/> ベシヤメルソース <input checked="" type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> さけのフライ <input type="checkbox"/> だいちあぶら <input checked="" type="checkbox"/> きゃべつ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> アーモンド <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> きゃべつ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> チキンブイヨン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> ポークしゅうまい <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> パインゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> フォー(お米のめん) <input checked="" type="checkbox"/> とうがん <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンブイヨン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input checked="" type="checkbox"/> ほき <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> だいちあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> (小中)れいとうアップル

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

たまごが含まれる材料に色を付けています。

	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)
こんだて	べんとう ハヤシシチュー プレーンオムレツ きやべつマリネ	バターロール ひやしもちむぎめん めんつゆ あじのフリッター きりぼしだいこんのもの	べんとう ふのすましじる とりそぼろ さんしょくあえ りんごゼリー	べんとう みそしる さけのおろしあんかけ ひじきのわふうサラダ	べんとう コンソメスープ とりじゃがトマト ミックスフルーツ	べんとう だんごじる さんまのおかかにかぼちゃのもの ふりかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> べんとう <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ハヤシシチュールウ <input type="checkbox"/> あかワイン <input checked="" type="checkbox"/> プレーンオムレツ <input checked="" type="checkbox"/> きやべつ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> バターロール <input type="checkbox"/> もちむぎめん <input type="checkbox"/> めんつゆ <input checked="" type="checkbox"/> あじのフリッター <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> いんげん <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> ふ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えのきだけ <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> いりたまご <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる <input type="checkbox"/> りんごゼリー	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> さけ <input checked="" type="checkbox"/> だいこんおろし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> かつおだしじる <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> べんとう <input checked="" type="checkbox"/> オクラ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input checked="" type="checkbox"/> みかん <input checked="" type="checkbox"/> パイン <input checked="" type="checkbox"/> おうとう	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> おかかふりかけ <input type="checkbox"/> おじゃがもち <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> さんまのおかかにかぼちゃ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる

	28日(木)	29日(金)	保育所土曜日	福崎町の給食では、地元で作られた野菜を使用しています。6月からは、ちょうど野菜の収穫期。おいしい野菜をたくさん使います。
こんだて	コッペパン コーンポタージュ とりにくのてりやき ポテトサラダ とうにゅうプリン	べんとう わかめのすましじる こうやどうふの たまごとじ ミニトマト あじつけのり	2日 黒糖テーブルロール バナナ キャンディーチーズ チキンソーセージ 9日 おさつねじりん棒 ヨーグルト チキンソーセージ 16日 おにぎり(鮭) カットりんご 紫いもチップ 23日 スティックスナック バナナ ウエハース 小魚 30日 バターロール ヨーグルト チキンソーセージ	給食で使用している福崎町産の野菜たち！ たまねぎ・メークイン・にんじん・ピーマン・ トマト・かぼちゃ・なすび・さつまいも・大根・ 白菜・冬瓜・にんにく・えんどう豆・きやべつ・ ミニトマト・オクラ・ブロッコリー (平成27年度 使用食材)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> コーンポタージュ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> コンソメ <input checked="" type="checkbox"/> とりにくのてりやき <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ごまドレッシング <input type="checkbox"/> とうにゅうプリン	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> あじつけのり <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる <input checked="" type="checkbox"/> ミニトマト	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> ふ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えのきだけ <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> いりたまご <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる <input type="checkbox"/> りんごゼリー	<p>給食で使用している福崎町産の野菜たち！</p> <p>たまねぎ・メークイン・にんじん・ピーマン・ トマト・かぼちゃ・なすび・さつまいも・大根・ 白菜・冬瓜・にんにく・えんどう豆・きやべつ・ ミニトマト・オクラ・ブロッコリー (平成27年度 使用食材)</p> <p>～ 生産者の方々 ～</p> <p>☆(株)八千種営農 ☆(農)鍛冶屋営農組合 ☆野菜の会 ☆(農)板坂営農組合</p> <p>＝ 夏ばてを防ぐ食事のポイント！ ＝</p> <p>「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。食生活面からの注意点です。</p> <p>偏った食事をしない！</p> <p>ビタミンB群、Cを多く！</p> <p>冷たいものを食べすぎない！</p>
			<p><給食費口座振替日></p> <p>7月 5日(火) 7月20日(水) 前日までの入金をお願いします。</p>	

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

たまごが含まれる材料に色を付けています。