

今月の献立のねらい
「残暑を乗り切る
食事を考えよう」

2学期が始まりましたが、まだまだ暑
い日が続きます。残暑に負けず、元気
に過ごすためには、生活リズムを整え、
食卓や睡眠をしっかりととりましょう。



【たんぱく質・ビタミン・ミネラルをとろう】
暑いとたくさん汗をかき、食味が落ちてしまいま
すが、豚肉や豆腐、納豆などを
しっかりと食べて栄養を補いましょう。

【味付けを工夫してみよう】
梅干しやレモンを使って酸味を効かせたり、
カレー粉などの香辛料を使うと食欲が増します。



…パンざら ……大きいしよつき ……小さいしよつき

Table with columns for Day (日曜), Dish Name (献立名), Meat/Protein (赤), Vegetable (緑), and Fat/Calories (黄). Rows include items like 梅肉あえ, ホウレン草, コールスロー, etc.

★学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。

小学校平均 22
中学校平均 26.4