

8 月 献 立 表

				22(金)
				全校集会
・	・	・	・	・ 釧路ザンタレ
・	・	・	・	・ 小松菜と厚揚げの煮浸し
・	・	・	・	・ 白飯
・	・	・	・	・ みそ汁
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
・ 洋風卵焼き	・ チキンスパカツ	・ 鮭のムニエル	・ ガパオライス	・ 豚肉のジンギスカン風
・ 豚肉とかぼちゃの炒め物	・ キャベツとみかんのグサラダ	・ ブロッコリーとカリフラワーのソテー	・ ほうれんそうのごま和え	・ 刻み昆布とさつまいもの煮もの
・ 白飯	・ ヨーグルト	・ 白飯	・ スープ	・ 白飯
・ みそ汁		・ クリームスープ	・ ぶどうゼリー	・ みそ汁
				★焼き肉の日

★牛乳は毎日つきます

～や(8)さ(3)い(1)の日 夏野菜で元気をチャージ～

夏野菜には、からだの調子を整えるビタミンやミネラルなど夏を乗り切るために必要な栄養が含まれています。

また、夏野菜はみずみずしく水分が多いので、飲み物からだけでなく、食事をするこどもも食品に含まれている水分をとることができます。サラダでもラタトゥイユでも!

～8月の旬～

- ・野菜: いんげん、レタス、枝豆、オクラ、きゅうり、ズッキーニ、とうもろこしetc.
- ・果物: すいか、メロン、ぶどうetc.
- ・魚介類: いわし、するめいか、昆布etc.

