

8 月 献 立 表

26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
全校集会				
・ たまご焼き ・ 厚揚げとキャベツの炒めもの ・ 白飯 ・ 豚汁	・ 冷やしき揚げうどん ・ ゆでえだまめ ・ 杏仁豆腐	・ 白身魚のムニエル ・ ほうれん草ともやしのソテー ・ 白飯 ・ ミネストローネ	・ 焼肉丼 ・ 大根のツナあんかけ ・ みそ汁	・ チキンカツ ・ こんにゃくの甘辛煮 ・ 白飯 ・ 白玉団子汁
9/2(月)	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)
前期期末考査①(給食1回)	前期期末考査②(給食1回)	前期期末考査③(給食1回)	前期期末考査④(給食1回)	道北地区生活体験発表大会
				

★牛乳は毎日つきます

～暑い夏を楽しむ！ 夏を美味しく～

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体には、たっぷりの栄養が必要です。少量でもいろいろな食材を食べることが大事。東洋医学の考え方で、体内にこもった熱をとり、ほてりを抑える食材があります。すいか、バナナ、メロン、レタス、きゅうり、トマト、なす、小麦、酢など。サラダはもちろん、マリネ、スムージーなど簡単レシピで冷やし効果！



～8月の旬～

- ・ 野菜: さやいんげん、きくらげ、枝豆、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ししとう、ズッキーニ
- ・ 果物: メロン、ぶどうetc.
- ・ 魚介類: いわし、するめいか、ぶりetc.

