

8 月 献 立 表

				19(金)
				全校集会
				・ 豚肉のオイスターソース炒め ・ 南瓜のそぼろ煮 ・ 白飯 ・ 味噌汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
・ チキンのカレー風味揚げ ・ グリーンサラダ ・ 白飯 ・ トマトのスープ	・ スパカツ ・ キャベツの和ドレサラダ ・ フルーチェ	・ ぶりの竜田揚げ ・ マカロニサラダ ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ シーフードカレー ・ コールスローサラダ	・ 厚焼き卵 ・ ささみと長芋の梅和え ・ 五目ごはん ・ 味噌汁
29(月)	30(火)	31(水)	9/1(木)	9/2(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)
・ 豚肉の味噌炒め ・ 切り干し大根の炒め煮 ・ 白飯 ・ 味噌汁 ☆焼肉の日	・ 冷しゃぶうどん ・ 枝豆とコーンの豆乳かき揚げ ・ ぶどうゼリー	肉じゃが 小松菜のごまあえ わかめごはん みそけんちん汁 ☆野菜の日		

★牛乳は毎日つきます

～夏バテに強くなる!～

夏バテの原因は、体内の水分やミネラル不足、による脱水症状、食欲の低下による栄養不足、エアコン等の冷えと暑さの繰り返しによる自律神経の乱れなど。

暑いときに積極的に摂りたい栄養は、「たんぱく質」「ビタミンB1」→豚肉、鰻、大豆など、「アリシン」→ニンニク、玉ねぎ、長ネギなど、「ビタミンC」→パプリカ、ブロッコリー、バナナなど

～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etc.
- ・果物:メロン、ぶどうetc.
- ・魚介類:いわし、するめいか、ぶりetc.

