

8 月 献 立 表

					21(金)
					全校集会 個人面談
					・ 釧路ザンタレ ・ もやしとブロッコリーの炒めもの ・ 白飯 ・ みそ汁
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
・ 豆腐の中華煮 ・ なすのピリ辛炒め ・ 白飯 ・ スープ	・ 冷やしラーメン ・ 焼きとうもろこし ・ ぶどうゼリー 	・ ほっけのねぎみそ焼き ・ 肉じゃが ・ 白飯 ・ すまし汁	・ 夏野菜カレー ・ やみつきキャベツ ・ スープ	・ すき焼き煮 ・ 小松菜のごまあえ ・ 白飯 ・ みそ汁	
31(月)					
・ 肉野菜炒め ・ 高野豆腐の煮物 ・ 白飯 ・ みそ汁 ★野菜の日					
★牛乳は毎日つきます					
～や(8)さ(3)い(1)の日 夏野菜でうるおいましょう～ 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素が含まれています。また、水分が90%以上含まれるものもあり、飲み物からだけでなく、食事をする事で食品に含まれている水分をとることができます。 水分量最大のレタスにきゅうりとトマトでサラダはいかが?!					
～8月の旬～ ・ 野菜: トマト、きゅうり、なす、枝豆、オクラ、ピーマン、ズッキーニ、とうもろこしetc. ・ 果物: すいか、メロン、ブルーベリーetc. ・ 魚介類: あじ、ほたて、北海しまえび、うにetc.					
				 	