

7月よていこんだてもりつけひょう

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう

7月の給食目標
すききらいせず食べよう

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけま
しょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、
脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水
分補給を行うことが大切です。



| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>1 しょうゆドレッシングあえ</p> <p>フローズンピーチ ガーリックチャーハン ワンタンスープ</p> | <p>2 きんぴらごぼう</p> <p>オレンジ さけのさいきょうやき ごはん ゆかりあえ</p> | <p>3 すいか</p> <p>ゆでもやし・きゅうり たれ とりにくの ピリ辛焼き れいめん たまご・ハム・かまぼこ</p> | <p>4 磯岡小リクエストこんだて</p> <p>アイスふうデザート (チョコ) わかめごはん たまごスープ げんきサラダ</p> | <p>5 たなばたこんだて</p> <p>おほしさまコロッケ たなばたデザート ちらしずし あまのがわ汁 ゆでとうもろこし</p> |
| <p>8 キャベツとコーンのサラダ</p> <p>アイスパイン むぎごはん なつやさいカレー</p> | <p>9 さかなのフライチリソースがけ</p> <p>かみかみきゅうりもみ ごはん ちゅうかスープ</p> | <p>10 朝ごはんこんだて</p> <p>夏バテに効くサッパリきゅうり 朝ごはんコンテスト 【中村西中3年】 朝ごはんコンテスト 【具同小6年生】 朝でもかんたん天しんはん ごはん</p> | <p>11 ぶたにくのかりんあげ</p> <p>ごまあえ ごはん とうがんのスープ</p> | <p>12 大用小リクエストこんだて</p> <p>アイスふうデザート (バニラ) キムタクごはん ABCスープ グリルチキン げんきサラダ</p> |
| <p>15</p> <p>海の日</p> | <p>16 はるさめサラダ</p> <p>れいとうみかん なつやさいとぶたにく のいためもの むぎちや ごはん</p> | <p>17 はたのうの食材こんだて</p> <p>レモンゼリー やさいの土佐ぶしゆかん マーマレードあえ むぎごはん ピビンノ</p> | <p>18 しいらのモロコシやき</p> <p>えだまめサラダ ごはん はるさめスープ</p> | <p>19 高知の食べものいっぱいの日</p> <p>ちくわのカレーあけ ゆずゼリー ごはん はすいも入りみそ汁</p> |

今年も『朝ごはんコンテスト』を実施します！

昨年度も小学校5・6年生と中学生を対象に『朝ごはんコンテスト』を実施し、たくさんの応募をいただきました。その中の作品は、今も給食の献立に登場しています。

このコンテストは、「朝の忙しい時間でも栄養を効率的にとることができるような朝ごはんのメニュー作り」を目的に、「主食」「おかず」「みそ汁」の3部門を設け、理想的な朝ごはんを目指します。コンテストで選ばれたメニューは、給食の献立にも登場します！ 小学校5・6年生と中学生の、たくさんの応募をお待ちしております☆

