



# 保育園給食よていにこんだて表



元年度

白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



### 夏こそ重要！！

### 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気に  
すごそう



元気の  
秘けつだよ！

## しっ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

<b>7/22</b>  オレンジ きりほしサラダ  やきにく  ごはん  そうめんじる 	<b>23</b>  すいか せんぎりたくあんのごまあえ  メヒカリのからあげ(3こ)  ごはん  おやこどんのぐ 	<b>24</b>  メロン だいこんサラダ  しろみさかなのレモンあじ  ゆかりごはん  とうがんのみそしる 	<b>25</b>  アイスcream かぼちゃサラダ  ポイルウィンナー  フレンチトースト  ごもくスープ 	<b>26</b> <b>おべんとうび</b> 
---	--	--	--	--------------------------------

### 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

## 7月29日～8月23日 給食センターの工事のため給食センターはお休みです



8月4日 はしの日  
ただ正しく使っていますか？

### こんなつかい方はしていませんか？

探りばし

刺しばし

寄せばし

迷いばし

涙ばし

<b>8/26</b>  なし えだまめ  やきぎょうざのあますあん  やきそば  トマトスープ 	<b>27</b>  レモンゼリー ひじきサラダ  チキンカツ タルタルソース  ごはん  かぼちゃのみそしる 	<b>28</b>  フロースンヨーグルト もやしサラダ  ほうれんそうオムレツ  ピザトースト  コンソメスープ 	<b>29</b>  なし こまつなごまあえ  しろみさかなのレモンあじ  わかめごはん  とうがんのさっぱりじる 	<b>30</b>  なし シャキシャキサラダ  とうもろこし  なつやさいカレー 
---	--	--	--	--

© 学校給食では「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・白川町・JAグループより一部助成を受けています。 ※都合により、献立の一部を変更することがあります