



7・8月 よていにんだて表



令和8年度

白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

月	火	水	木	金
「草ね 草おき 朝ごはん」で暑さに負けない体をつくりましょう。 朝ごはんは「ごはん、汁、おかず」がそろったバランスのよい食事を食べて、夏バテや熱中症をふせぎ朝から元気に過ごしましょう！ 早起き・早寝・朝ごはん あひごはん				
		1 白小希望献立・有機米の日 ヨーグルト ブロッコリーサラダ ホキのレモンふうみ ゆうきまいごはん もずくじる (小)647Kcal (中)767Kcal	2 キャンディーチーズ (小5〜2こ) もやしサラダ とうもろこし なつやさいカレー (小)709Kcal (中)878Kcal	3 ミニりんごゼリー ミニりんごゼリー ユースキン ひやしちゅうか ちゅうかうたまごスープ (小)646Kcal (中)774Kcal
6 メロン ほうれんそうのナムル やきにく むぎごはん トマトとたまごのスープ (小)642Kcal (中)766Kcal	7 七夕献立 たなばたゼリー せんざりたくあんのかおりあえ たまごのり とりのくのでりやき ちらしずし たなばたじる (小)616Kcal (中)719Kcal	8 歯の日 なまパイ はるさめサラダ わかさぎのなんばんづけ むぎごはん マーボーなす (小)670Kcal (中)800Kcal	9 いっしょくごさかな そぼろごはんのぐ かぼちゃのてんぷら むぎごはん さわにわん (小)631Kcal (中)750Kcal	10 だいこんサラダ だいすとさつまいものあげに ソフトめん なつやさいミートソース (小)712Kcal (中)914Kcal
13 ふるさと給食 ポテトサラダ あんしんとんのスタミナやき ゆうきまいごはん とうがんじる (小)659Kcal (中)785Kcal	14 キャベツサラダ スライスチーズ ハンバーグ トマトソース きりめりまるパン かぼちゃのポタージュ (小)628Kcal (中)782Kcal	15 れいとうみかん だいこんときゅうりのばいにくあえ ぶたにくとなつやさいのあげに ゆうきまいごはん かみなりじる (小)669Kcal (中)797Kcal	16 佐見希希望献立 ミニようなしゼリー かんてんのちゅうかサラダ とりにくのからあげ キムチチャーハン ワンタンスープ (小)655Kcal (中)777Kcal	17 白川茶の日・1学期終業式 ぎふりんごゼリー まめまめサラダ ちくわのおちやてんぷら カレーうどん (小)675Kcal (中)854Kcal
今月の地場産物 ・たまねぎ ・じゃがいも ・なす ・トマト ・ピーマン ・干しいたけ ・みそ ・白川茶 ・佐見豆腐 ・油揚げ ・有機米 暑い夏も元気に 乗りきりましょう！ 夏休みも 牛乳を飲もう				
8/27 2学期始業式 ぎふみかんゼリー かんてんのごますあえ とりにくのからあげ ゆかりごはん だいこんのみそじる (小)679Kcal (中)805Kcal 8/28 歯の日 ヨーグルト わかめサラダ やさいチップス なつやさいカレー (小)745Kcal (中)881Kcal				
8/31 野菜の日 なし きりぼしだいこんのもの ぶたにくとかぼちゃのあげに むぎごはん かきたまじる (小)671Kcal (中)804Kcal	なつやすみもやさいを食べよう！ ～1日350g食べましょう～ 350gのやさいはおおよそ両手に3杯分です。 朝昼夕の3回の食事で、やさいを食べましょう。 夏を元気に過ごすための夏バて対策 こまめに水分補給をしよう のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。 しっかり睡眠をとろう 睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。 栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。 軽い運動や入浴で汗をかこう 体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけようようにしましょう。 温かい食べ物をとろう 冷たいものはばかりではなく、温かいものもとりましょう。			