



# 7・8月よていにんだて表



30年度

白川町学校給食センター TEL72-1240 FAX72-1465

本格的に暑くなってきました。いよいよ夏本番です！！

暑くなると食欲もなくなりがちですね。

でも、そんな時こそ1日3食バランスのよい食事を心がけ、夏バテしない体を作りましょう。

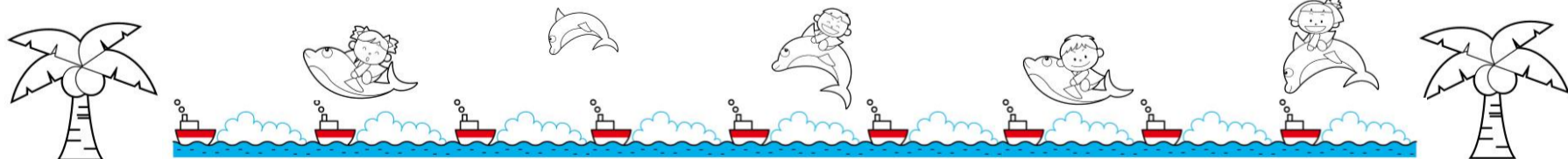


夏バテしないように



しょくじは しっかりたべようね

月	火	水	木	金
<b>2</b>  かみかみあえ  あじのフライ  ごはん なすのみそしる (小)682Kcal (中)829Kcal	<b>3</b>  フローズンヨーグルト イタリアンサラダ  とりにくのハーブ焼き  レーズパン ミネストローネ (小)682Kcal (中)829Kcal	<b>4</b>  れいとうもも 佐見小ワケスト せんぎりたくあんのかおりあえ  あげごぼう  ナン キーマカレー (小)642Kcal (中)851Kcal	<b>5</b>  たなばたゼリー たなばた献立 ごぼうサラダ  ささみのレモン味  ゆかりごはん たなばたじる (小)660Kcal (中)761Kcal	<b>6</b>  すいか  タシ ひやしちゅうかのめん やきぎょうざのあますあん(保小2こ、中3こ)  ひやしちゅうかのぐ わかめとたまごのスープ (小)594Kcal (中)674Kcal
<b>9</b>  もやしのにりずサラダ  しらかわジャンボしょうまい(保小1こ 中2こ)  ごはん まーぼーどうふ (小)692Kcal (中)898Kcal	<b>10</b>  こくさんオレンジ グリーンサラダ  しろみさかなのピザふう焼き  くらロールパン かぼちゃのポターージュ (小)696Kcal (中)859Kcal	<b>11</b>  すいか ポテシャキサラダ  ハンバーグのわふうおろしソース  ごはん たまねぎのみそしる (小)667Kcal (中)814Kcal	<b>12</b>  れいとうパイ こまつなごまあえ  にじますのからあげ  ひじきごはん かみなりじる (小)657Kcal (中)776Kcal	<b>13</b>  オレンジ  かいそうサラダ だいまとごさかなのあげがらめ  ソフト麺 ミートソース (小)729Kcal (中)926Kcal
<b>16</b> <b>うみの日</b> 	<b>17</b>  きよほう コールスローサラダ  ハムカツ  食パン トマトスープ (小)655Kcal (中)792Kcal	<b>18</b>  アイスクリーム きりぼしサラダ  スズキのてりやき  ごはん しろみそしる (小)674Kcal (中)779Kcal	<b>19</b> <b>白川米の日</b> だいこんときゅうりのばいにくあえ  とうもろこし  なつやさいカレー(町内産ごはん) (小)736Kcal (中)864Kcal	<b>20</b> <b>休業式</b>  レモンゼリー ちゅうかサラダ  とりにくのからあげ  キムチチャーハン はるさめスープ (小)736Kcal (中)864Kcal



## 今月の地場産物

じゃがいも  
 玉ねぎ  
 地みそ  
 佐見豆腐  
 干しいたけ



## 食べよう夏野菜



8/29

始業式

かいそうサラダ とうもろこし

なつやさいカレー

(小)733Kcal (中)858Kcal

30

なし

ポテトサラダ

しろみさかなのレモンあじ

わかめごはん とうがんじる

(小)640Kcal (中)761Kcal

31

シューアイス

ピピンパのぐ

シューマイ

ごはん わかめスープ

(小)683Kcal (中)819Kcal