



# 7・8月よていにんだて表



元年度

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。



月	火	水	木	金
<b>1</b>  れいとうパイン きゅうりのすのもの  ぶたにくのスタミナやき  わかめごはん とうがんのみそしる (小)648Kcal (中)761Kcal	<b>2</b>  佐見保リクエスト フロースンヨーグルト せんぎりたくあんのかおりあえ  かぼちゃの天ぷら  ナン キーマカレー  (小)678Kcal (中)885Kcal	<b>3</b>  白川米の日 オレンジ きんぴらごぼう  すずきのてりやき  ごはん(町内産) かぼちゃのみそしる  (小)633Kcal (中)746Kcal	<b>4</b>  たなぼた献立 たなぼたゼリー もやしサラダ  ハンバーグわふうおろしソース  うめちりごはん たなぼたじる  (小)657Kcal (中)787Kcal	<b>5</b>  すいか  だいすとかさかなのあげがらめ  グリーンサラダ  ソフト麺 ミートソース  (小)757Kcal (中)961Kcal
<b>8</b>  シャキシャキサラダ  やさいチップス  ハヤシライス  (小)689Kcal (中)829Kcal	<b>9</b>  カスタードプリン まめまめサラダ  イチゴジャム しろみさかなのピザやき  しょくパン アルファベットスープ  (小)739Kcal (中)892Kcal	<b>10</b>  れいとうみかん もやしのおかかあえ  とりにくのてりやき(2こ)  ひじきごはん とうがんのさっぱりしる  (小)622Kcal (中)728Kcal	<b>11</b>  きよほう こまつなごまあえ  あゆのからあげ  ちゃめし なすのみそしる  (小)647Kcal (中)768Kcal	<b>12</b>  白川保リクエスト メロンシャーベット  タレ  ひやしちゅうかめん ささみのレモンあじ  ひやしちゅうかのぐ わかめとたまごのスープ  (小)703Kcal (中)794Kcal
<b>15</b> <b>うみの日</b> 	<b>16</b>  パインゼリー かぼちゃサラダ  いかのハーブやき(2こ)  くらロールパン トマトスープ  (小)673Kcal (中)830Kcal	<b>17</b>  グレープフルーツ チンゲンサイサラダ  はるまき(保小1こ中2こ)  ごはん まーぼー豆腐  (小)705Kcal (中)852Kcal	<b>18</b>  かいそうサラダ  とうもろこし  なつやさいカレー(げんまいごはん)  (小)734Kcal (中)862Kcal	<b>19</b> <b>休業式</b>  れいとうもも ビビンバのぐ  シュウマイ(保小2こ中3こ)  ごはん わかめスープ  (小)653Kcal (中)789Kcal



💡 **おやつを食べるときのポイント**

- ① 時間と量を決めて食べましょう。
- ② カルシウムが多いものを選びましょう。

🕒 午後3:00

🍪 じゃこおにぎり

🥛 ヨーグルト

## 今月の地場産物

じゃがいも  
玉ねぎ  
トマト  
地みそ  
佐見豆腐  
あぶらあげ

### 食べよう夏野菜



### 夏バテしないように



8/29



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しる  
(小)603Kcal (中)712Kcal

8/30



シャキシャキサラダ



とうもろこし



なつやさいカレー  
(小)743Kcal (中)869Kcal