



7月 きゅうしょくカレンダー



おうみはちまんしがっこうきゅうしょく
近江八幡市学校給食センター

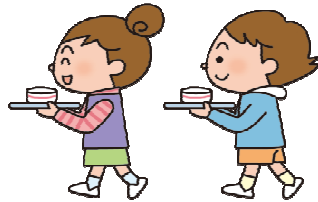


ちゅうがっこう
【中学校】

こんげつ 今月のめあて

あとしまつ 後始末をきちんとしよう

- ・**しよつき 食器や食缶はていねい**にあつかおう
- ・**きょうりょく みんなで協力**しよう
- ・**あとしまつ 後始末のきまい**を守ろう



1日(木)	2日(金)
ひ びわこの日	なつ 夏バテを予防しよう
もやしの かつおあえ	こあゆの レモンあえ
ごはん	きりぼしだいこんと じゃがいもに

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ちゅうかりょうり あじ 中華料理を味わおう	かいさいこく とうきょう オリンピック開催国めぐり「東京」	こんだて たなばた献立	ひ はちまんの日	ひ かみかみの日
はるさめ サラダ	こまつなの いそあえ	キャベツ サラダ	きゅうりの こんぶあえ	ごぼうの わふうあえ
ごはん	まぐろの あますがらめ	ハンバーグ	とりのてんぷら	さわらの みそだれかけ
2コ マーボー豆腐	むぎごはん	キャロット ピラフ	ごはん	むぎごはん
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
わしよく 和食の日	だいず へんしん 大豆の変身	なつ やさい 夏野菜を食べよう	し にんにくを知ろう	いちがっきゅうしょくしゅうりょう 一学期給食終了
ごまあえ	つぼづけ あえ	かいそう サラダ	ビーフンいり やさしいため	ブロッコリー サラダ
さばのしおやき	あつあげの あまからだれかけ	ヨーグルト	とりにくの にんにくふうみやき	いかの パジルやき
かぼちやの みそしる	たれを かけてね	きなこパン	ごはん	いちごの アイス
ごはん	むぎごはん	なつやさいの トマトに	ちゅうかコーン たまごスープ	むぎ ごはん
				ピーンズ カレー

き 気をつけたい なつ やす 夏休みの せい かつ しゅう かん 生活習慣

なつ やす 夏休みも



わす 忘れずに!



あつ なつ 暑い夏は、からだ 体のだるさや食欲の低下など、なつ 夏ばてに注意が必要です。なつ 夏ばてに負けないで毎日元気な生活を送るために、ひごろ 日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。また、じゅうぶん 十分な睡眠をとりましょう。しよくじ 食事をぬいたり、よ 夜ふかしをしてせいかつ 生活リズムが乱れたりすると、たいちょうふりょう 体調不良の原因になります。なつやす 夏休みに入っても今までと同じように早起きをしてあさ 朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

