令和2年8月給食カレンダー【中学校版】



8月4日 (火)

8月5日 (水)

8月6日 (木)

8月7日(金)











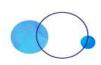


- ・ごはん
- 牛乳
- ・レモンハーブチキン
- ・マカロニと野菜のカレーソテー
- ・大根と豆腐のみそ汁
- ・ジョア
- ごはん
- 牛乳
- ・ほっけ昆布醤油干し
- がんものそぼろ煮
- じゃがべえ汁
- ごはん
- 牛乳
- ・ハンバーグきのこソース
- ・もやしのソテー
- ・コンソメスープ
- ・セノビーゼリー
- 牛乳パンりんごジャム 牛乳
- ししゃも磯部フリッ ター(2個)
- ・カレーうどん
- ・もやしとキャヘッのサラダ
- ・ナムルト・レッシンク・
- ・ごはん
- 牛乳
- ・揚げ餃子(2個)
- 春雨とキャベツの炒め物
- 肉団子とチンゲン菜のスープ 冷凍みかん









8月26日 (水)









- •牛乳
- 夏野菜カレー
- ブロッコリーのソテー
- ・サワーゼリー
- ごはん •牛乳
- ・いわしのかば焼き風 ・冷ややっこ
- -醤油
- ・具だくさんみそ汁

8月25日 (火)



ごはん

- •牛乳
- •焼肉風炒め
- キムチ汁
- ・シークワーサーセ゛リー



ロッペパン ・いちごジャム •牛乳

- ・ハムチース゛ピカタ
- ポークビーンズ · キャヘッときゅうりのサラダ
- ・青じそドレッシング



- ごはん
- •牛乳
- のりたまごふりかけ
- ・かつおフライ
- しらたきの炒め物
- 豆腐とわかめのみそ汁

8月31日 (月)



- ・ごはん ・ 牛丼の具
- •牛乳
- •つみれ汁
- ・ヨーグルト





夏野菜をしっかり 食べましょう。

夏が旬の野菜や果物には、 体を冷やす効果があります。



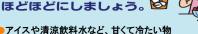
こまめに水分を とりましょう。

朝ごはんは必ず 食べましょう。

●汗をたくさんかいたときは、 ポーツドリンクなどで塩分も 一緒 にとるようにします。



冷たい物は、



のホ

●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物 をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。