

令和2年 8月 給食カレンダー【中学校版】

8月3日（月）	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 ・ししやも磯部フリッター(2個) ・カレーうどん ・もやしとキャベツのサラダ ・ナムル Dressing	・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 ・冷凍みかん



夏休み

8/8～23まで

8月24日（月）	8月25日（火）	8月26日（水）	8月27日（木）	8月28日（金）
				
・ごはん ・牛乳 ・夏野菜カレー ・ブロッコリーのソー ・サワーゼリー	・ごはん ・牛乳 ・いわしのかば焼き風 ・冷ややく ・醤油 ・具だくさんみそ汁	・ごはん ・牛乳 ・焼肉風炒め ・キムチ汁 ・シークワサーゼリー	・コッペパン ・いちごジャム ・牛乳 ・ハムチーズピカタ ・ポークビーンズ ・キャベツときゅうりのサラダ ・青じそ Dressing	・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



夏を元気に過ごすための 食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。



夏野菜をしっかりと食べましょう。

●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

●汗をたくさんかいたときは、ス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、ほどほどにしましょう。

●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。

