

7月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>はやおき しよう!</p> <p>朝ごはんが おいしく たべられるよ!</p>	<p>食べるまえに</p> <p>せっけんで てあらいを!</p>	<p>水や</p> <p>こまめに水分ほけい</p>	<p>チンゲンサイのナムル</p> <p>ピピンパ</p> <p>しろごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>ミニトマト</p> <p>ポルトガル</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>パカリヤウ・ア・プラス</p> <p>コッパン</p> <p>カルドベルデ</p> <p>東京オリンピック・パラリンピック応援給食</p>
<p>5日</p> <p>うめおかかあえ</p> <p>なすとさけのおとしあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>とうふじる</p>	<p>6日</p> <p>しそひじき</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>しろごはん</p> <p>とうおんじる</p>	<p>7日</p> <p>むぎむぎ マヨサラダ</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>たこてん</p> <p>コッパン</p> <p>そうめんじる</p> <p>たなばたらんち</p>	<p>8日</p> <p>のりつくだに</p> <p>すのもの</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>なすのみそしる</p> <p>愛媛FCとのコラボメニュー</p>	<p>9日</p> <p>ミニトマト</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>きなこまめ</p> <p>ごこくごはん</p> <p>シーフードカレー</p>
<p>12日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>なつやさいのかきあげ</p> <p>うなぎごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>13日</p> <p>かおりあえ</p> <p>たいのゆずふうみやき</p> <p>しろごはん</p> <p>かぼちゃのそぼろに</p>	<p>14日</p> <p>(冷)みかん</p> <p>ポイルやさい</p> <p>えびフライ</p> <p>タルタルソース</p> <p>うわぎりパン</p> <p>やさいスープ</p> <p>セレクト給食(A献立)</p>	<p>15日</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>いそかまめ</p> <p>きのこピラフ</p> <p>ジュリアンヌスープ</p>	<p>16日</p> <p>マーシャルビーンズ</p> <p>すいか</p> <p>やさしいため</p> <p>はだかむぎコパン</p> <p>ひやしちゅうか</p>
<p>19日</p> <p>しょうゆドレッシングサラ</p> <p>ぶたにくの みきやんソースあえ</p> <p>しろごはん</p> <p>こんさいみそしる</p>	<p>20日</p> <p>終業式</p>	<p>21日</p> <p>あおりんごゼリー</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ぶりのてりやきどん</p> <p>しろごはん</p> <p>やさいスープ</p> <p>セレクト給食(B献立)</p>	<p>22日</p> <p>海の日</p>	<p>23日</p> <p>スポーツの日</p>

すい ぶん ほ きゅう やく そく

水分補給と3つの約束

- ① のどが渇く前に飲もう
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。
- ② 飲み物の種類に気をつけよう
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。
- ③ 飲みすぎに注意しよう
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。

上手な水分補給で、熱中症を防ごう!

魚のマークは、愛媛県産真鯛消費拡大事業による鯛の無償提供を受けています。

もう少しで、夏休みですね。学校がお休みだからと言って、夜更かしをしないようにしましょう。暑さに負けないよう、3食しっかりご飯を食べて、栄養をとりましょう。そして、元気に2学期をむかえましょう!