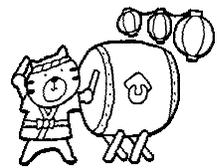


8月給食たより

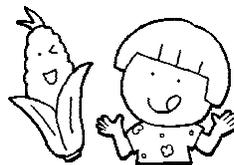


青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
		23	24	25
<p>夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう</p> <p>わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。 暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。</p> <p>©少年写真新聞社2023</p>		<p>ポークカレー アスパラキャベツサラダ 黄桃コンポート ジョア</p>	<p>パンズパン かぼちゃとベーコンのスープ ハムカツ ひじきと豆のサラダ 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・油揚げ) いわしの梅煮 きりぼしだいこんに切干大根煮 ぶどうゼリー 牛乳</p>
		727kcal	722kcal	708kcal
		<p>★血やにくになる★ ぶたにく とりにく ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん ふくじんづけ グリーンピース アスパラ キャベツ パプリカ もも ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう</p>	<p>★血やにくになる★ ハムカツ ひじき ベーコン とりにく まめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ かぼちゃ にんじん ブロッコリー きゅうり ★力や熱のもとになる★ パン あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ さつまいも あぶらあげ いわし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん いんげん こまつな たまねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう ゼリー</p>
28	29	30	31	
<p>ごはん みそ汁 (ほうれん草・えのき・人参) 鶏の照り焼き マカロニサラダ 牛乳</p>	<p>ジャージャー麺 チンゲン菜スープ パンパンジーサラダ ワッフル 牛乳</p>	<p>スタミナ丼 みそ汁 (高野豆腐・菜の花・しめじ) ごま和え 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (大根・大根菜・キャベツ) アジフライ すき昆布の煮物 パインコンポート 牛乳</p>	
712kcal	687kcal	747kcal	698kcal	
<p>★血やにくになる★ とりにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれん草 えのき にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん マカロニ コーン さとう</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく だいずミート とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ たまねぎ ちんげんさい しいたけ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン あぶら さとう かたくり ワッフル</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく こうやとうふ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン パプリカ にら しめじ なのはな ブロッコリー キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ アジフライ こんぶ さつまいも ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう いんげん しらたき だいこん はだいこん キャベツ パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>	

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、過ごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずに過ごしましょう。



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

8月の給食目標

おやつやジュースのたべすぎ
のみすぎに気をしよう

