



給食カレンダー

平成 30 年 7 月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|--|
| 2 ☆郷土料理☆ (兵庫県) タコ飯 たま 玉ねぎのかき揚げ さわに 沢煮わん | 3 ごはん ジャージャン豆腐 家常豆腐 ナムル | 4 ハヤシライス パリパリサラダ みしょうかん 美生柑 | 5 ☆七夕献立☆ すこし早い たなばた 七夕ちらしずし あま がわじる 天の川汁 ブロッコリーサラダ (伊那市提供のブロッコリー使用) グレープスカッシュゼリー | 6 6年こころの劇場 スタミナサラダ うどん ポテトの春巻き はるま 野菜のピリ辛漬け やさい からづ みそ汁 |
| 9 ごはん なすと豚肉の みそ炒め トマトとたまごの スープ れいとう 冷凍みかん | 10 ポテトパン レンズ豆のスープ まめ ゆでとうもろこし | 11 カレーピラフ バジルポテトサラダ こめこ 米粉とかぼちゃの ポターージュ | 12 カポナータ風 ほう スパゲティ まめ 豆サラダ カスタードプリン | 13 ごはん ひじきのふりかけ さかな 魚のカラフル煮 しる みそ汁 |
| 16 うみ 海 の 白 | 17 ☆世界の料理☆ (キューバ) アロス・コングリ (キューバ風豆ごはん) フリホーレス・ネグロ (キューバ風のシチュー) キューバ風サラダ コーヒー 牛乳 | 18 いわしのかばやき丼 そくせきづ 即席漬け とうがん汁 | 19 とうきょうなつやさい 東京夏野菜の カレーライス わかめサラダ しろ 白くま風ゼリー | 20 しゅうぎょうしき 終業式 |

暑くなってきました
朝ごはん&水分をしっかりととりましょう!

いよいよ夏本番をむかえます。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。朝ごはんをしっかりと食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。

| | | |
|--|--|--|
| <p>熱中症を ふせぐには...</p> | <p>睡眠をしっかりととりましょう 早く早起き!</p> | <p>朝ごはんを 食べましょう バランスも考えて</p> |
| <p>水分をこまめに とりましょう おいしいジュースは なく、水やお茶を</p> | <p>服装を工夫 しましょう ぼうし 通気性のよい服</p> | <p>日陰を選んで 歩きましょう 日かざや ぼうしも活用 ひまひよう</p> |

