



予約変更 締め切り日	月 1日	火 2日 (半夏生)	水 3日	木 4日 (アメリカ独立記念日)	金 5日 (七夕献立)
6/19	ごはん 鶏肉の七味焼き じゃが芋のきんぴら 根菜のみそ汁 フルーツ	わかめごはん サバの塩焼き 粉ふき芋 味噌汁 デザート	ごはん 鮭のマスタードリー- にんじんサラダ 豆のミネストローネスープ	ポークビーンズごはん ポテトサラダ 野菜スープ フルーツ	五目寿司 マスタード和え 七夕汁 デザート
	I補材 - 726 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g	I補材 - 718 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.0 g	I補材 - 708 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.1 g	I補材 - 747 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g	I補材 - 674 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g
6/26	マーボー丼 はりはり漬け わかめスープ デザート	ごはん 豚肉の韓国風味噌 ピリ辛みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭の葱みそマヨネーズ とうがんの煮物 味噌汁	キャロットピラフ じゃが芋のカレー炒め オニオンスープ フルーツ	とうもろこしご飯 魚のムニエル (ラタトゥイユ) チーズのふわふわスープ フルーツ
	I補材 - 708 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g	I補材 - 695 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g	I補材 - 689 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g	I補材 - 606 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g	I補材 - 618 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 14 g 食塩相当量 1.4 g
6/26	海の日	親子丼 おかか和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 魚の西京味噌焼き もやしのカレーあえ わかめと卵のすまし汁 フルーツ	ごはん 麻婆茄子 中華和え 五目スープ	キムチチャーハン もやしナムル 卵とわかめのスープ デザート
	I補材 - 767 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.0 g	I補材 - 620 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g	I補材 - 666 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g	I補材 - 696 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.3 g	
6/26	飲むヨーグルト (Fe) 冷やしきつねうどん かみなり豆腐 野菜の南蛮タレ	チキンライス じゃがいもサラダ 卵スープ デザート	夏野菜のカレーライス 玉葱とトマトサラダ パプリカのスープ デザート	<p>牛乳は毎食つきます。 材料の都合や天候の影響により、 やむを得ず給食を変更する場合があります。 給食は予約なしでは食べられません。 期日内に忘れずに予約しましょう。</p>	
	I補材 - 686 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4.4 g	I補材 - 704 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g	I補材 - 809 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.1 g		

早まります

期末テスト

期末テスト

早まります

すいか 夏を代表する果物の一つ。約9割が水分で、英語では「watermelon」といいます。赤い色は、リコピンで、生活習慣病予防の効果が期待されています。

海の家

- つけない
- 増やさない
- やっつける
- 食中毒予防の三原則

