

れいわ8年 7 月 もりつけず

福井市学校給食センター 小学校B

てつ 鉄たっぷり給食 3日(金)
 きゅうしやく ふるさと給食 17日(金)
 は 歯ッピー給食 16日(木)

1 日(水)		2 日(木)		3 日(金)	
もやしのナムル あつやきたまご ごはん とりにくとじゃがいものにも		えだまめいりポテト ハンバーグのおろしソース ごはん しおけんちんじる		きゅうりのかおりあえ こめこあげぎょうざ(2こ) ごはん マーボー豆腐	
6 日(月)		7 日(火) セタ給食		8 日(水)	
ごもくきんぴら だいずごろものメンチカツ ゆかりごはん しめじのすましじる		たなばたゼリー ふくじんづけ キャベツのソテー むぎごはん いれてたべましょう なつやさいのカレーシチュー		ひじきのいために さわらのなんばんだれ ごはん ほうれんそうのみそじる	
9 日(木)		10 日(金)		13 日(月)	
はるさめのちゅうかあえ ぶたにくのキムチいため ごはん わかめスープ		1しよくだししょうゆ れんこんのツナいため とうふ ごはん ぶたにくとだいこんのうまに		キャベツのうめこんぶあえ いわしのおかか ごはん ピリからぶたじる	
14 日(火)		15 日(水)		16 日(木)	
ビーフンやさいいため ウィナーケチャップソース ごはん ようふうスープ		やさいのみそいため とりにくのからあげ(2こ) ごはん とうふのすましじる		こまつなのしおこうじいため かぼちゃひきにくフライ ごはん とうふのちゅうかに	
17 日(金)					
あおなごまあえ やきさば ごはん さつまいものみそじる					



すいぶん ほぎゅう
水分補給のポイント

かわ
 のどが渴いた
 かん
 感じる前に
 まえ
 の
 飲む

すいぶん ほぎゅう きんぼん みず むぎぢゃ あせ
 水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
 ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

ばいいていど
 コップ1杯程度を
 こまめに
 の
 飲む

あせ
 汗をたくさん
 かいたときには
 えんぶん いっしょ
 塩分と一緒に
 とる

