

れいわ3ねんど7がつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう



7がつ7にち(すい)はたなばたメニューです。おたのしみに!
7がつのきゅうしょくは15にち(もく)がさいしゅうびです。
2がっきのきゅうしょくは9がつ3にち(きん)です。たのしいなつやすみをすごして、げんきにまたあいましょう。

1 (もく)				2 (きん)			
ブロccoliのちゅうかあえ 				よんしょくサラダ 			
ごはん 				マーボーなす 			
しょうがくぶ 557				ちゅうがく 23.9			
ちゅうかコーンスープ 				カットゼリー 			
しょうがくぶ 623				ちゅうがく 23.2			
しょうがくぶ 714				ちゅうがく 30.7			
しょうがくぶ 799				ちゅうがく 29.7			

5 (げつ)				6 (か)				7 (すい)				8 (もく)				9 (きん)							
かぼちやのそぼろあんかけ 				ちくぜんに 				たなばたメニュー 				いそかあえ 				グリーンサラダ 							
ゴーヤチャンプルー 				さばのしおやき 				たなばたゼリー 				さけのマヨみそやき 				クリスピーチキン 							
えだまめゆかりごはん 				ごはん 				ちらしずし 				ごはん 				フラワーロール 							
きのこのみそしる 				こまつなのみそしる 				はるまき 				けんちんじる 				キャロットスープ 							
しょうがくぶ 611				ちゅうがく 27.7				しょうがくぶ 577				ちゅうがく 19.5				しょうがくぶ 549				ちゅうがく 28.1			
しょうがくぶ 783				ちゅうがく 35.5				しょうがくぶ 719				ちゅうがく 34.7				しょうがくぶ 704				ちゅうがく 36			
しょうがくぶ 555				ちゅうがく 25.8				しょうがくぶ 573				ちゅうがく 19.2				しょうがくぶ 593				ちゅうがく 24.8			
しょうがくぶ 623				ちゅうがく 23.2				しょうがくぶ 714				ちゅうがく 30.7				しょうがくぶ 799				ちゅうがく 29.7			
しょうがくぶ 611				ちゅうがく 27.7				しょうがくぶ 577				ちゅうがく 19.5				しょうがくぶ 549				ちゅうがく 28.1			
しょうがくぶ 783				ちゅうがく 35.5				しょうがくぶ 719				ちゅうがく 34.7				しょうがくぶ 704				ちゅうがく 36			
しょうがくぶ 555				ちゅうがく 25.8				しょうがくぶ 573				ちゅうがく 19.2				しょうがくぶ 593				ちゅうがく 24.8			
しょうがくぶ 623				ちゅうがく 23.2				しょうがくぶ 714				ちゅうがく 30.7				しょうがくぶ 799				ちゅうがく 29.7			
しょうがくぶ 611				ちゅうがく 27.7				しょうがくぶ 577				ちゅうがく 19.5				しょうがくぶ 549				ちゅうがく 28.1			
しょうがくぶ 783				ちゅうがく 35.5				しょうがくぶ 719				ちゅうがく 34.7				しょうがくぶ 704				ちゅうがく 36			
しょうがくぶ 555				ちゅうがく 25.8				しょうがくぶ 573				ちゅうがく 19.2				しょうがくぶ 593				ちゅうがく 24.8			
しょうがくぶ 623				ちゅうがく 23.2				しょうがくぶ 714				ちゅうがく 30.7				しょうがくぶ 799				ちゅうがく 29.7			

大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!

 カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

♪こんだては、つごうによりへんこうすることがあります。

給食だより



夏こそ、牛乳!



牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。



カルシウムの吸収率がばつぐん!
 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



飲んででもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



体の成長には運動と睡眠も大切!

