



きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
3 ・ごはん <small>しろみさかな こうそうや</small> ・白身魚の香草焼き ・チキンサラダ ・野菜スープ ・牛乳	4 ・ゆかりごはん <small>あつやきたまご</small> ・厚焼玉子 ・きゅうりとオクラの塩昆布和え ・高野豆腐のすまし汁 ・牛乳	5 ・ごはん ・あじの塩麹焼き ・キャベツののり和え ・小松菜のみそ汁 ・牛乳	6 ・冷やし中華 ・しゅうまい ・きくらげの中華サラダ ・牛乳 しょうまいは1人2個です	7 ・ごはん ☆星のおろしハンバーグ ・キャロットサラダ ・オクラスープ ・ジョア 七夕
10 ☆やきそば ・チンゲン菜の中華和え ・わかめスープ ・牛乳	11 ・ごはん ・豆腐のホイル焼き ・ゆかり和え ・カレー風味みそ汁 ・牛乳	12 ・ごはん ・サケ塩焼き ・みずの炒め物 ・貝だくさんみそ汁 ・牛乳	13 ・バーガーパン ・チキン竜田 ・ブロッコリーサラダ ・キャベツスープ ・牛乳	14 ・なすのそぼろ丼 ・オクラのごま和え ・おろしのみそ汁 ・牛乳
17 海の日 	18 ・ごはん ・しそ巻餃子 ・パンバンジーサラダ ・チンゲン菜と肉団子の中華スープ ・牛乳 しそ巻餃子は1人2個です	19 ・ごはん ・さんま竜田揚げ ・白菜の辛子和え ・豆腐のすまし汁 ・牛乳	20 ・おろしうどん ・肉団子 ・ささげの炒め物 ・牛乳 肉団子は1人2個です	21 ・夏野菜カレー ・牛乳 ・福神漬け ・オレンジ 終業式

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

7日の星のおろしハンバーグ、10日の焼きそばは7月生まれのリクエストメニューです。



8月

きゅうしょくだより

月	火	水	木	金
ぶつうの時と汗をたくさんかいた時の 水分補給方法 <p> 普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また、飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。 </p>			24 ・米粉パン ・ポークウィンナー ・コーンサラダ ・ミネストローネ ・牛乳 始業式	25 ☆チャーハン ・春雨サラダ ・もやしの中華スープ ・牛乳
28 ・ごはん ・豚のしょうが焼き ・ブロッコリーの辛子和え ・オクラのみそ汁 ・牛乳	29 ・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・おかか和え ・豚汁 ・ジョア	30 ・ごはん ・あじの煮付け ・ひじきの炒め煮 ・玉ねぎのみそ汁 ・牛乳	31 ・冷やしそうめん ・ちくわの磯部揚げ ・大根とチキンのレモン和え ・牛乳 ちくわの磯部揚げは1人2個です	

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

25日のチャーハンが8月生まれのリクエストメニューです。

夏を感じる食べ物 すいか&メロ

すいかもメロンも同じウリ科の作物です。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。また、ベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマンの2倍ぐらいの量が含まれています。夏場は水分補給のかわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。