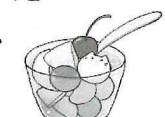
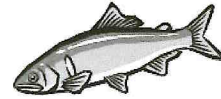
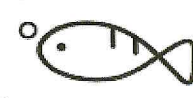
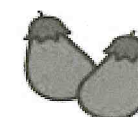
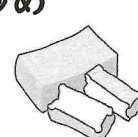


がっこう きゅうしやく よ てい こん だて ひょう 学校給食予定献立表



あ き おお た ちやう つ ば ば っ こ う きゅうしやく きょうどうちやうり じやう
安芸太田町筒賀学校給食共同調理場

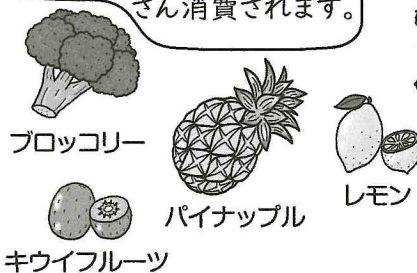
材料の都合で、献立を変更することがあります。
牛乳は毎日あります(小中のみ)

月	火	水	木	金
夏野菜がおいしい時期になってきました。トマトやレタス、きゅうり、すいかなど、夏の野菜や果物にたくさん含まれる水分は、体の熱を冷ます効果もあるので、そこから水分補給するのもおすすめです。給食では町内産のものも使わせていただいています。 	7月の給食では、太田川漁協さんから鮎の無償提供をしていただき、塩焼きにします。安芸太田町ならではの、年に1回の特別メニューです。ふるさとのお味を知って大人になってもらいたいと願って出しています。 	1 塩レモン ^や 焼きそば まぐろの三食 ^{さんしよくあ} 和え フルーツポンチ 	2 ごはん ※ 鮎 ^{あゆ} の塩焼き  じゃこピーマン  がんもの ^{ふく} 含め煮 ※ 体育 ^{たいいく} 下 ^げ せんはサワラです	3 なつやさい 夏野菜カレー ドレッシング  コールスロー ヨーグルト 
6 ごはん とり 鶏とカシュー ナッツ ^{いた} の炒め物 ねぎ塩 ^{しお} サラダ 	7 ごはん とり 鶏の天 ^{てん} ぷら やさい 野菜の揚げ ^あ びたし たなばた ^{たなばた} じる セタ汁 たなばた セタゼリー 	8 じゃじゃ ^{めん} 麺 ひじきのサラダ お 蒸しとうもろこし (中 ^{ちゆう} のみ) わかめ ^{わかめ} むすび 	9 ごはん ぶた やさい 豚と野菜のトマト ^に 煮 まめマメ ^{まめ} サラダ くだもの 果物(すいか) 	10 どん ^{さかな} どろけめし 魚のみぞれ煮 ミニトマト じゃがいもの ^{しる} みそ汁
13 ごはん さかな 魚のラビゴットソースかけ そえ やさい 添野菜(レタス) とり ^{とり} にく 鶏肉とキャベツの ミルクスープ 	14 うめ 梅 ^{ちくぜん} ちりごはん 筑前煮 ぶた 豚しゃぶ ^{ぶた} サラダ ゆでた豚肉と生野菜を わり混ぜた、ふりかけとドレッシングで あえています。夏にぴったりの	15 ごはん まーぼー 麻婆 ^{ちゅうかふう} なす 中華風コーンスープ れいとう 冷凍 ^{れいとう} みかん 	16 どうもろこし ^{からいた} ごはん あつあ 厚揚げのピリ辛炒め かいそう 海藻 ^{かいそう} サラダ 生のとうもろこしをけずりて 炊きこみますが 夏限定のメニューです 	17 ごはん タン ^{からいた} ドリーチキン トマトのサラダ コンソメスープ 

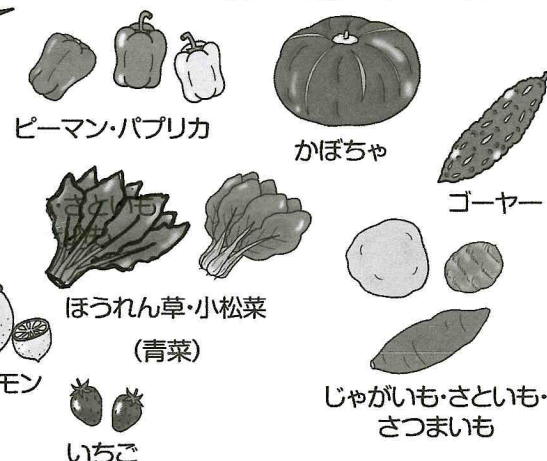
ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは体にとって大きなストレスになり、体の抵抗力が低下すると夏バテや夏風邪につながりやすくなります。ストレスに対抗するために意識してとりたいのが、ビタミンCとビタミンB1です。また、食べ物の栄養をしっかり体に取り込むために、胃や腸がしっかり働くことが大切です。胃腸は冷たい食べ物などで冷えると働きが悪くなり、消化不良を起こしやすくなります。冷たい食べ物を食べたときには、温かい飲み物や汁物などもとるといいですね。

体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために、ビタミンCがたくさん消費されます。



ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンB1はごはんなどに含まれる炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。代謝が良くなり、炭水化物が速やかにエネルギーに変わることによって、体を活発に動かすことができます。