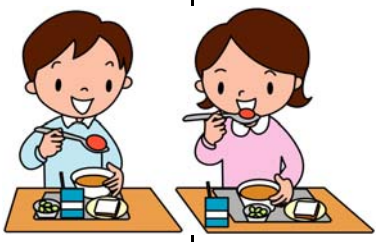
7月給食こんだて表

7月のめあて

あつさにまけないでのこさずたべよう

郡山市立行徳小学校

月	火	水	木	金
				1
				むぎごはん ぎゅうにゅう ゆでぶたの しせんソース あおなのりあえ かぼちゃのみそしる ふりかけ
4	5	6	7	8
ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンサラダ デザート	やきそばパン ぎゅうにゅう うずらたまごスープ ヨーグルト	むぎごはん ぎゅうにゅう ベーコンと じゃがいものにもの ピーナツあえ あおのりこざかな さくらんぼ	コーンピラフ ぎゅうにゅう やさいコロッケ たんざくサラダ わかめととうふのスープ たなばたゼリー	**おべんとうのひ**
11	12	13	14	15
むぎごはん ぎゅうにゅう いかフライ きゃべつとはるさめの あえもの なんばんじる ふりかけ	くろまるパン ぎゅうにゅう じゃがいもの ミートグラタン コンソメスープ デザート	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ かにシューマイ ゴーヤのいためもの とうふとにらのみそしる	カレーうどん ぎゅうにゅう かいそうとゆでやさいの サラダ れいとうみかん	むぎごはん ぎゅうにゅう うなぎのかばやき ごまあえ たまねぎのみそしる ミニトマト
18	19			
うみのひ 	パンプキンパン ぎゅうにゅう ぶたにくとだいずの ケチャップに サラスパサラダ すいかまたはメロン **フルーツリザーブ給食**			

夏の水分補給について

熱中症や脱水症状になる前に、しっかりと水分を補給することが大切です。
体の中のミネラル分も汗や尿と一緒に体の外へ出てしまうので、水だけではなく、麦茶や2倍に薄めたスポーツドリンクなどもおすすめです。
砂糖のとりすぎはだるさやのどの乾きが増しますので、注意しましょう。