

# 7月 こんだて表



令和4年  
京丹後市立久美浜小学校

月	火	水	木	金
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1</div> ◇たこめし ◇じゃがいものそぼろに ◇ちぐさあえ ◇ぎゅうにゅう
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">4</div> ◇わかめごはん ◇あげどりのごもくいため ◇とまとのわふうあえ ◇かぼちゃのみそしる ◇ぎゅうにゅう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">5</div> ◇ごはん ◇とびうおとラトウイユのオープンやき ◇コーンソテー ◇ジュリエンヌスープ ◇ぎゅうにゅう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">6</div> ◇ごはん ◇かぼちゃのはるまき ◇だいずとひじきのいりに ◇にらたまじる ◇ぎゅうにゅう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">7</div> ◇減量 <sup>げんりょう</sup> ごはん ◇さばのうめに ◇きゃべつとピーマンのこんぶいため ◇たなばたそうめん ◇たなばたゼリー ◇ぎゅうにゅう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">8</div> ◇むぎごはん ◇とりにくとだいのあまからがらめ ◇ぴりからきゅうり ◇すましじる ◇ぎゅうにゅう
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">11</div> ◇ごはん ◇ささみのごまフライ ◇とまとのマリネ ◇じゃがいものスープ ◇ぎゅうにゅう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">12</div> ◇ごはん ◇マーボー豆腐 ◇はるさめサラダ ◇とうにゅうプリン ◇ぎゅうにゅう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">13</div> ◇タコライス ◇とりにくとレタスのスープ ◇れいとうみかん ◇ぎゅうにゅう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">14</div> ◇ごはん ◇とびうおのあおのりてんぷら ◇きりぼしだいこんのソースいため ◇たまねぎのみそしる ◇ぎゅうにゅう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">15</div> ◇ごはん ◇なつやさいのチーズやき ◇うめドレッシングサラダ ◇とまととたまごのスープ ◇ぎゅうにゅう
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">18</div> うみ <b>海の日</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">19</div> ◇減量 <sup>げんりょう</sup> ゆかりごはん ◇とまととバジルソースの Pasta ◇ぶたにくとやさいのいためもの ◇ぎゅうにゅう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">20</div> ◇むぎごはん ◇なつやさいカレー ◇ふくじんづけ ◇フルーツポンチ ◇ぎゅうにゅう		

7月11日～7月15日は、京丹後市産特別栽培米を使用しています。

## 朝ごはんを

しっかり食べる



三食<sup>さんしょく</sup>をきちんと食べるのが基本です。朝寝坊<sup>あさねぼう</sup>をして、朝と昼の食事<sup>しょくじ</sup>が一緒にならないように気をつけましょう。

## 野菜<sup>やさい</sup>を多く食べましょう



夏野菜<sup>なつやさい</sup>にはビタミンが多く含まれています。トマト・ピーマンなど緑黄色野菜<sup>りよくやうしょくやさい</sup>を多く食べましょう。

## たんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>を

十分にとりましょう



夏バテ<sup>なつばて</sup>しないためには、良質<sup>りやうしつ</sup>のたんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>をしっかりととりましょう。魚<sup>さかな</sup>・肉<sup>にく</sup>・大豆製品<sup>だいずせいひん</sup>を食べましょう。

## 水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>はしっかりと



こまめに水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>（お茶）をしましょう。甘いジュース<sup>あまいじゅうす</sup>はひかえましょう。