

給食メニュー表



曜日	月	火	水	木	金
日付			1	2	3
第1週	 おいしい！ 栄養満点！ 給食を 食べよう！！		- 中華飯 - スープ - みかん入り ミルクプリン こころの健康教室(1年)	芸術鑑賞 じーん 	企業見学会 
	日付	6	7	8	9
第2週	サラダ記念日 - ペッパー ポークライス - キャベツたっぷり スープ - 青のりポテト	夏の生徒会企画 	- 冷やし ジャージャー麺 - あげいも	- 白身魚フライ - ピリ辛 こんにゃく - みそ汁	とうがんの日 - バターチキン カレー - サラダ - カルピス シャーベット
	日付	13	14	15	16
第3週	- 肉じゃが - 春雨サラダ - わかめご飯 - みそ汁	- 冷やし肉うどん - 鶏めしおにぎり - あんきな粉白玉	- チーズ タッカルビ - 肉団子入り スープ	- 味噌カツ - 酢のもの - みそ汁	- タンドリー チキンピラフ - ツナと枝豆の サラダ - バナナ ヨーグルト
	日付	20	21	22	 夏休み中は給食も お休みです。 8月22日（金）に 再開（再会）！ 
第4週	 海の日	- 鶏甘辛丼 - 大根サラダ - みそ汁	- ベーコントマト スパゲッティ - サラダ - いちごゼリー inサイダー 夏季休業前集会		
	日付				
第5週					



調理員さんからのメッセージ

これからますます寝苦しい季節がやって来ます。皆さんはよく眠れていますか。睡眠時間も大切ですが、眠りの質を高めるのも重要です。

7/17(金)は、快眠をサポートする献立となっています。

タンドリーチキンピラフ・・・心身をリラックスさせる効果がある「スパイス」

ツナと枝豆のサラダ・・・脳を安定させるトリプトファンが豊富な「枝豆」、深部体温を下げるグリシンを含む「ツナ」

バナナヨーグルト・・・精神を落ち着かせるカルシウムが豊富な「ヨーグルト」、安眠効果のあるビタミンB6、マグネシウムがバランスよく含まれている「バナナ」

キリンは敵から身を守るため1回に20分程度しか寝ませんが、皆さんは安心して“グースカピー”ゆっくり睡眠をとってくださいね。