



# 7月

# 配膳表



月	火	水	木	金	
<p><b>熱中症予防 4つのポイント</b></p> <p>スポーツドリンクは手作りできます!</p> <p>水...1ℓ 食塩...1~2g (0.1~0.2%)</p> <p>砂糖...40~80g (4~8%) レモン汁...お好みで</p>	<p>暑さを避ける</p> <p>涼</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>	<p>1</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>ごはん → カラフルマーボーどんの</p>
<p>4</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>ごはん → ハヤシ</p>	<p>5</p> <p>すだちすあえ とりにくのおおりのりからあげ</p> <p>ごはん → なすとかぼちゃのみそじる</p>	<p>6</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>しよくパン → やきうどん</p>	<p>7</p> <p>たなばたこんだて</p> <p>ゆでブロッコリー ほしがたハンバーグ</p> <p>ごはん → そうめんじる</p>	<p>8</p> <p>のりのつくだにかぼちゃサラダ</p> <p>ごはん → ゴーヤチャンプル</p>	
<p>11</p> <p>うめおかかあえ</p> <p>あおなごはん → なつやさいのもの</p>	<p>12</p> <p>キャベツのちゅうかふうサラダ</p> <p>ごはん → プルコギ</p>	<p>13</p> <p>ゆでブロッコリー アンサンブルエッグ</p> <p>コッペパン → はるきめとこんさいつくねのスープ</p>	<p>14</p> <p>ごもくあつやきたまご</p> <p>あわのぎゅつと まぜごはん → すましじる</p>	<p>15</p> <p>ゆかりあえ メンチカツ</p> <p>ごはん → ぐだくさんみそじる</p>	
<p>18</p> <p>海の日</p>	<p>19</p> <p>だいずのいそに</p> <p>ごはん → さばのしおやきおひたし</p>	<p>20</p> <p>ひゅうがなつゼリー</p> <p>やさいいっぱいサラダ</p> <p>ナン → #ーマカレー</p>	<p>21</p> <p>夏休み</p> <p>もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるように、気をつけましょう。</p>		