

# SCHOOL LUNCH WARABI

7月

和良比小の給食をご紹介します！

7月1日（火）



醤油ラーメン  
（中華麺）  
牛乳  
元気の出るレバー  
おからチョコ  
ケーキ

7月2日（水）



ごはん  
牛乳  
陳さんの麻婆豆腐  
ツナポパイサラダ  
野菜チップス

7月3日（木）



アップル  
ハニートースト  
牛乳  
米粉豆乳シチュー  
ポテトサラダ

7月4日（金）



ごはん  
牛乳  
ポークカレー  
チキンナゲット  
サイダーポンチ

## 『熱中症に 気をつけよう！』

「熱中症」とは、高い気温湿度のところに長時間いて、さら体のコンディションや激しい運動といった要因が加わることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、4つのことに十分に注意しましょう。

- ①水分をこまめにとろう。
- ②朝ごはんをしっかりたべよう。
- ③「気温」と「湿度」をいつも気にしよう。
- ④涼しい服装・環境を心がけ睡眠もしっかりとろう。

4つのことを守り、元気に夏休みを楽しみましょう。

7月7日（月）



ココア揚げパン  
牛乳  
肉団子スープ  
焼き肉サラダ  
ヨーグルト

7月8日（火）



ごはん  
牛乳  
たらのカレー風味焼き  
鶏ささ身と野菜の赤しそ和え  
けんちん汁  
はちみつレモンゼリー

7月9日（水）



ごはん  
牛乳  
鶏肉の塩麴唐揚げ  
野菜の納豆和え  
南瓜の味噌汁  
セレクトデザート  
（ぶどうゼリーor プリン）

7月10日（木）



ごはん  
牛乳  
海の松風焼き  
磯香和え  
夏野菜汁

7月11日（金）



ガパオライス  
（ごはん）  
牛乳  
コロッケ  
鶏肉のフォー  
オレンジ