



6月は梅雨に入る時期で湿度も高くなり、まとわりつくような暑さになります。

汗をかいたらこまめに水分を補給し、熱中症に気を付けましょう。

また、食中毒も起こりやすい季節です。食事の前やトイレの後、外から帰ってきた後、手洗いをしっかりして予防しましょう。

梅雨の蒸し暑さに負けず、元気に過ごしましょう！



Table with 5 columns (Days 3-7, 10-14, 17-21, 24-28) and 2 rows of menu items. Each cell contains a day number, total calories, and a list of menu items with ingredients and amounts.

今月の生産者さん

宮本さん・・・葉ねぎ、玉ねぎ、にんにく
小柳さん・・・じゃがいも、きゅうり
雪谷さん・・・生しいたけ
セイコーファームさん・・・しめじ

献立および献立表について
都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。
変更した場合は学校へ連絡いたします。
食材の詳細については学校から配布される成分表をご確認ください。(★がついているもの)
※牛乳は毎日つきます。

献立表の数値・数量は
小学校中学年1人当たりの値です。
低学年・・・10%減
高学年・・・10%増
中学生・・・35%増
になります。