

7月給食盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>1 豚肉と野菜の黒酢がらめ</p> <p>牛乳 ゆかりごはん オクラのみそ汁</p>	<p>2 焼き肉いため</p> <p>牛乳 ごはん 小松菜の冷やしうどん</p>	<p>3 赤魚の塩こうじだれ</p> <p>牛乳 ごはん 厚揚げのみそしる</p>	<p>4</p> <p>牛乳 ごはん 肉みそ丼 春雨の天の川スープ</p> <p>ごはんに肉みそと野菜をのせます。</p> <p>セタゼリー</p>	<p>5 ツナリテー</p> <p>牛乳 ごはん チョコクリーム ガーリックトースト かぼちゃポタージュ</p>
<p>8</p> <p>牛乳 ごはん キムたく丼 もずくスープ</p> <p>ごはんに具を盛り付けます。</p> <p>セレクトデザート</p>	<p>9 大豆と小魚のごまからめ</p> <p>牛乳 ごはん わかめごはん 車麩の卵とじ</p>	<p>10 さばのねぎみそ焼き</p> <p>牛乳 ごはん くきわかめのきんぴら トマトの和風スープ</p>	<p>11 えだまめシューマイ(2個)</p> <p>牛乳 ごはん 切干し大根の中華づけ 麻婆豆腐</p>	<p>12 マグロメンチカツ</p> <p>牛乳 ごはん ミルクロール 野菜のスープ煮</p>
<p>15</p> <p>海の日</p>	<p>16 はるまき</p> <p>牛乳 ごはん しょうゆラーメン ターメリックライス コンソメジュリアン</p>	<p>17 ポテトリヨネーズ</p> <p>牛乳 ごはん 添え野菜 コンソメジュリアン</p>	<p>18</p> <p>牛乳 ごはん フルーツカルピス 夏野菜カレー</p>	<p>19</p> <p>終業式</p>

*** 7月の給食目標 ***

夏の食生活について考えよう

▽▲しっかり食べて夏ばて予防！▲▽



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？
暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



水分補給も大切だよ！
のどがかわく前に
水分補給はこまめにしよう！