

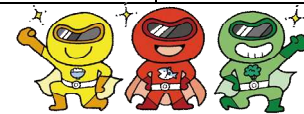
7月給食盛り付け表

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

* 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！