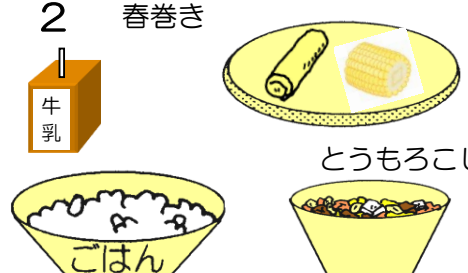

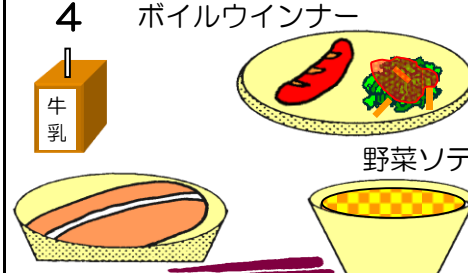

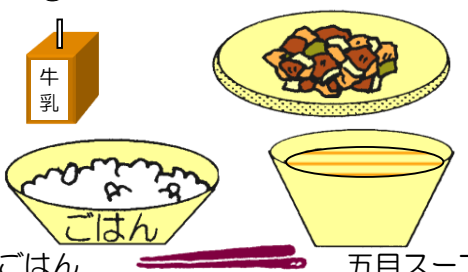
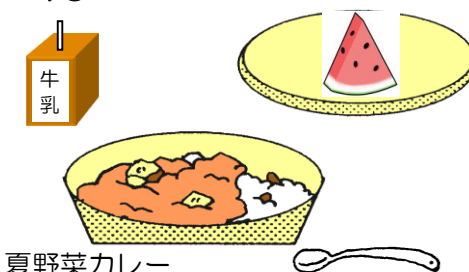
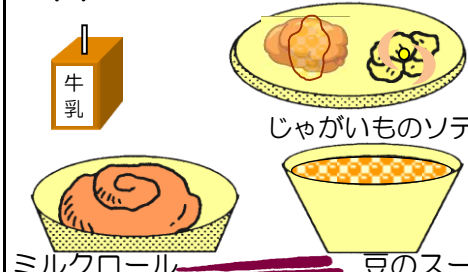





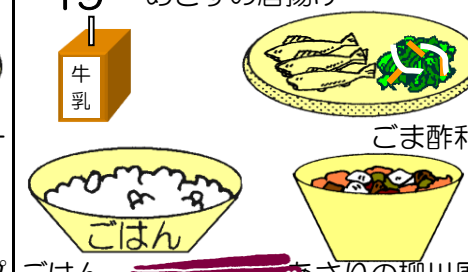



# 7月給食盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>2 春巻き</p>  <p>牛乳 とうもろこし ごはん マーボー春雨</p>	<p>3 豚肉のくわ焼き</p>  <p>牛乳 ごまあえ ごはん かきたま汁</p>	<p>4 ボイルウインナー</p>  <p>牛乳 野菜ソテー ホットドック キャロットポタージュ</p>	<p>5 鮭のねぎ味噌焼き</p>  <p>牛乳 フローズンヨーグルト ごはん ゆかり和え 沢煮椀</p>	<p>6</p>  <p>牛乳 セタデザート ごはん 牛肉とひじきのちらしずし セタそうめん(温)</p>
<p>9 豚肉の黒酢炒め</p>  <p>牛乳 ごはん 五目スープ</p>	<p>10 スイカ</p>  <p>牛乳 夏野菜カレー ごはん</p>	<p>11 鶏肉のレモンソースがけ</p>  <p>牛乳 じゃがいものソテー ミルクロール 豆のスープ ごはん</p>	<p>12 干草焼</p>  <p>牛乳 きんぴらごぼう ごはん 肉うどん</p>	<p>13 さばの色づけ</p>  <p>牛乳 太きゅうりの酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 ごはん</p>
<p>16</p>  <p>海の日</p>	<p>17 あじのカレー竜田揚げ</p>  <p>牛乳 はりはり漬け ごはん みそ汁</p>	<p>18 なすとかぼちゃのミートグラタン</p>  <p>牛乳 セレクトデザート ブロッコリーソテー 米粉パン レタスのスープ ごはん</p>	<p>19 めぎすの唐揚げ</p>  <p>牛乳 ごま酢和え ごはん あさりの柳川風煮</p>	<p>20</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



いよいよ夏本番です。体の調子を整えるために、次の5つのことに気をつけて、夏を元気にのりきりましょう！



- な** なまものに注意！ 食べ物がくさりやすいのでお腹をこわさないよう気をつけて！
- つ** つめたいものとりすぎに注意！ とりすぎは体のだるさの原因になります。
- や** 野菜をたくさん食べよう！夏はピーマン、トマト、かぼちゃ等夏野菜がおいしい季節☆
- す** 好き嫌いをなくしましょう。身体が一番成長するときです。何でも食べられる努力を！
- み** ミルクは毎日飲みましょう。骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん入っています！