

日	曜日	パン	ジャム、チーズなど	のみのもの	おおきいおかず	ちいさいおかず		くだものデザート	ひとこと
2	月	はいがごはん		プルーン はっこう乳	なつやさいのカレー	あまずあえ			中高学年 ごはん多め
3	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	たまごトマトの スープ	あじのピリから ソース	ゆでやさい		旬の食品 あじ
4	水	ごはん		ぎゅうにゅう 	すましじる	クービーリチー	にんじんの しりしり		高学年 ごはん多め
5	木	ごはん		ぎゅうにゅう 	すましそうめん	ごもくずしのぐ	えだまめ		7月7日 七夕☆
6	金	チーズパン		ぎゅうにゅう 	なつやさいの スパゲティ	コーンソテー			旬の食品 スッキーニ
9	月	ごはん	やきのり	ぎゅうにゅう 	にくじゃが	きゅうりのばいにくあえ			中高学年 ごはん多め
10	火	ぶどうパン		ぎゅうにゅう 	カレービーンズ シチュー	ひじきサラダ 【ドレッシング】			香辛料の はたらき
11	水	チキンライス		ぎゅうにゅう 	やさいスープ			ミックス フルーツ	自校炊飯
12	木	ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	ゴーヤ チャンプルー	だいずとじゃこ のいりに		旬の食品 にがうり
13	金	ロールパン		ぎゅうにゅう 	とうがんのスープ	ししゃもフライ (1人2本)【ソース】	ゆでとうもろこし		旬の食品 とうもろこし
17	火	むぎごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	いわしのかばやき (低中2枚、高3枚)	そくせきづけ		高学年 ごはん多め
18	水	むぎごはん		ぎゅうにゅう 	ちゅうかスープ	ジャガマーボー			旬の食品 ピーマン
19	木	はいがパン		ぎゅうにゅう 	チリコンカーン	キャベツサラダ		すいか	旬の食品 すいか

きゅうしょくもくひょう あつ ま しょくじ  
給食目標: 暑さに負けない食事をしましょう。



- なつやさい た 夏野菜を食べましょう。
- すいぶん 水分をじょうずにとりましょう。
- あさ 朝ごはんもしっかり食べましょう。



☆ こんけつ 今月のはま菜ちゃん → たまねぎ、じゃがいも



きゅうり



はくい も かせ

☆ 7/13(金) 白衣を持ち帰りましょう。

わす はくい も

☆ 7/17(火) 忘れずに白衣を持ってきましょう。

5日 えだまめのさやとり: 1年生と5組  
6日 とうもろこしの皮むき: 5組  
13日 とうもろこしの皮むき: 2年生  
がお手伝いをしてくれます♪