



日	曜日	パン	ふりかけ など	の み 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
1	月	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	あなごのてんぷら (1人1枚)【天つゆ】	キャベツのしお こんぶいため		柴漁港 のあなご
2	火	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			じゃがい もの栄養
3	水	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
4	木	はいが ごはん		ブルー 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
5	金	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日は 七夕☆
8	月	ロール 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】		冷凍パイ アップル	香辛料の はたらき
9	火	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	こんぶごはん のぐ	ゴーヤ チャンプルー		旬の食品 にがうり
10	水	ぶどう パン	チーズ	ぎゅうにゅう 	やさいスープ	ミックスフライ (えび・ししゃも)	ゆでとうもろこし		旬の食品 とうもろこし
11	木	ごはん		ぎゅうにゅう 	くきわかめスープ	タッカルビ		アセロラ ゼリー	新献立 タッカルビ
12	金	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	ぶたどんのぐ	ごまじょうゆあえ		旬の食品 オクラ
16	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	とうがんのすましじる	さばのみそに	いそかあえ		夏休みの食 事の参考に
17	水	うめ ごはん		ぎゅうにゅう 	たまごとトマト 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
18	木	チーズ パン		ぎゅうにゅう 	なつやさいの スパゲティ	コーンサラダ 【ドレッシング】		ミックス フルーツ	旬の食品 スッキーニ
19	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	にくじゃが	きゅうりの ばいにくあえ	だいずとじゃこ のいりに		梅干しの はたらき

きゅうしょくもくひょう さんしょく た
給食目標: 三食きちんと食べよう。

- 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。



☆今月のはま菜ちゃん→ たまねぎ、じゃがいも



きゅうり、なす、えだまめ



5日えだまめのさやとり: 1年生と5組
10日とうもろこしの皮むき: 2年生と5組
がお手伝いをしてくれます♪

☆7/12(金) 白衣を持ち帰りましょう。

☆7/16(火) 忘れずに白衣を持ってきましょう。