

れいわ4ねん 7がつのこんだて



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	金	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	もずくスープ	ゴーヤ チャンプルー	かつおの あぶらみそ	シーワ サーゼリー	沖縄料理
4	月	ごはん		ぎゅうにゅう 	すましそうめん	とりごぼう ごはんのぐ	かぼちやの あんかけ		7月7日は 七夕☆
5	火	くろ パン		ぎゅうにゅう 	クリームスープ	バーベキュー ソースいため	ゆでとうもろこし		旬の食品 とうもろこし
6	水	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	やさいスープ	カレーピラフのぐ		ヨーグルト	全学年 ごはん多め
7	木	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	いわしのかば やき(1人2枚)	えだまめ		中高学年 ごはん多め
8	金	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
11	月	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】		冷凍パイン アップル	旬の食品 スノーピーク
12	火	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	ツナそぼろ	じゃがいもの いためもの		塩の はたらき
13	水	ロール パン		ぎゅうにゅう 	たまごとトマトの スープ	きびなごフライ (重さでくばる)		ミックス フルーツ	牛乳の 栄養
14	木	ごはん		ぎゅうにゅう 	にくじゃが	そくせきづけ	だいずとじゃこ のいりに		夏休み中 の食事
15	金	はいが ごはん		プルーン はっこう乳	なつやさいのカレー	ごまずあえ			全学年 ごはん多め
19	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	とうがんのスープ	しろみざかなの チリソース	ゆでやさい		旬の食品 とうがん
20	水	はいが しょくパン		ぎゅうにゅう 	チリコンカン	キャベツサラダ		すいか	旬の食品 すいか
21	木	えだまめ ごはん	やきのり	ぎゅうにゅう 	ツナじゃが	ごましょうゆあえ			自校炊飯

きゅうしよくもくひょう さんしよく 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。



こんげつ な
☆今月のはま菜ちゃん→ たまねぎ、きゅうり、なす



えだまめ・とうもろこし



5日とうもろこしの皮むき:2年生と5組

7日えだまめのさやとり:1年生と5組

がお手伝いをしてくれます♪

☆7/15(金)白衣を持ち帰りましょう。 ☆7/19(火)忘れずに白衣を持ってきましょう。