

れいわ3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	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 <b>すいか</b>
2	金	チーズ パン		ぎゅうにゅう 	なつやさいの スパゲティ	コーンサラダ		冷凍パイ アップル	旬の食品 <b>スッキーニ</b>
5	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	ごますあえ			<b>中高学年</b> <b>ごはん多め</b>
6	火	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	えだまめ		7月7日は 七夕☆
7	水	ぶどう パン		ぎゅうにゅう 	クリームスープ	きびなごフライ (重さでくばる)	ゆでとうもろこし		旬の食品 とうもろこし
8	木	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	ツナそぼろ	ゴーヤ チャンプルー		旬の食品 <b>にがうり</b>
9	金	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	ピカジーニョ	やさいサラダ 【ドレッシング】		オレンジ ゼリー	ブラジル 料理
12	月	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		豚肉の 栄養
13	火	ごはん	やきのり	ぎゅうにゅう 	ぶたじる	にざかな	そくせきづけ		夏休みの食 事の参考に
14	水	まる 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】		フローズン ヨーグルト	香辛料 の働き
15	木	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	わかめスープ	タッカルビ			<b>中高学年</b> <b>ごはん多め</b>
16	金	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			旬の食品 <b>とうがん</b>
19	月	ターメリッ クライス		ぎゅうにゅう 	コーンスープ	パエリアのぐ		ミックス フルーツ	自校炊飯
20	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	しおちゃんこじる	あなごのてんぷら (1人1枚)【天つゆ】	いそかあえ		オリパラ 応援献立

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、きゅうり、なす



えだまめ・とうもろこし



6日えだまめのさやとり: 1年生と5組

7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♪

☆ **7/16(金) 白衣を持ち帰りましょう。**

☆ **7/19(月) 忘れずに白衣を持ってきましょう。**