

れいわ6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	月	ごはん	やきのり		みそしる	きびなごフライ (おもさでくばる)	きんぴら		旬の食品 <b>とうがん</b>
2	火	まる パン	チーズ		カレービーンズ シチュー	ひじきサラダ 【ドレッシング】			ピンクカッ プにサラダ
3	水	ごはん			すましそうめん	とりごぼう ごはんのぐ	きゅうりの ばいにくあえ		7月7日は 七夕☆
4	木	ぶどう パン			なつやさいの スパゲティ	コーンサラダ 【ドレッシング】		オレンジ ゼリー	旬の食品 <b>スッキーニ</b>
5	金	ごはん			たまごとマトの スープ	ジャガマーボー			旬の食品 <b>ピーマン</b>
8	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>全年 ごはん多め</b>
9	火	ロール パン			クリームスープ	イタリアン ペースト	ゆでとうもろこし		旬の食品 とうもろこし
10	水	ごはん			みそしる	いわしのかばやき (1人2枚)	ごまじょうゆあえ		バランスの よい食事
11	木	むぎ ごはん			みそしる	ぶたどんのぐ	えだまめ		<b>全年 ごはん多め</b>
12	金	むぎ ごはん			すましじる	ゴーヤ チャンプルー	まぐろの あぶらみそ	シークワ サーゼリー	沖縄料理
16	火	ごはん			はるさめスープ	しろみざかなの チリソース	ゆでやさい		魚は メルルーサ
17	水	はいが パン			チリコンカン	キャベツサラダ		すいか	旬の食品 <b>すいか</b>
18	木	あなご ごはん			しおちゃんこじる	いそかあえ			夏休み前 最後の給食

きゅうしよくもくひょう き あか みどり た もの  
給食目標:黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べよう。

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



とうもろこし



9日とうもろこしの皮むき:2年生と5組  
11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♪

☆7/12(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。