

れいわ8ねん 7がつのこんだて



日	曜日	パン ごはん	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	水	ごはん			みそしる	えいようまんてん どんのぐ	きびなごフライ (おもさでくばる)		旬の食品 オクラ
2	木	はいが パン			チリコンカーン	キャベツサラダ		すいか	旬の食品 すいか
3	金	ぶどう パン			なつやさいの スパゲティ	フレンチサラダ 【ドレッシング】		ヨーグ ルト	夏野菜の 特徴
6	月	ごはん			すましそうめん	ごぼうの みそそば	きゅうりの ばいにくあえ		7月7日は 七夕☆
7	火	ごはん			みそしる	あじフライ 【ソース】	ポイルド キャベツ		バランスの よい食事
8	水	ごはん			にくじゃが	いそかあえ	だいずとじゃこ のいりに		はしを上手 に使う
9	木	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 ーサーゼリー	全学年 ごはん多め
10	金	とうもろこし 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			自校炊飯
13	月	むぎ ごはん			みそしる	ぎゅうどんのぐ	えだまめ		全学年 ごはん多め
14	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
15	水	ごはん			とうがんの すましじる	いわしのかばやき (1人2枚)	ごまじょうゆあえ		旬の食品 とうがん
16	木	まる パン	チーズ		カレービーンズ シチュー	かいそうサラダ			食べ物の 3つの働き
17	金	ごはん			たまごとトマトの スープ	ジャガマーボー			全学年 ごはん多め

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 た
・朝ごはんもしっかり食べましょう。



☆今月のはま菜ちゃん→ きゅうり、なす、ねぎ



玉ねぎ(11日まで)、とうもろこし



13日えだまめのさやとり:1年生と5組

14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♪

☆7/10(金)白衣を持ち帰りましょう。 ☆7/13(月)忘れずに白衣を持ってきましょう。