



7月のこんだてひょう



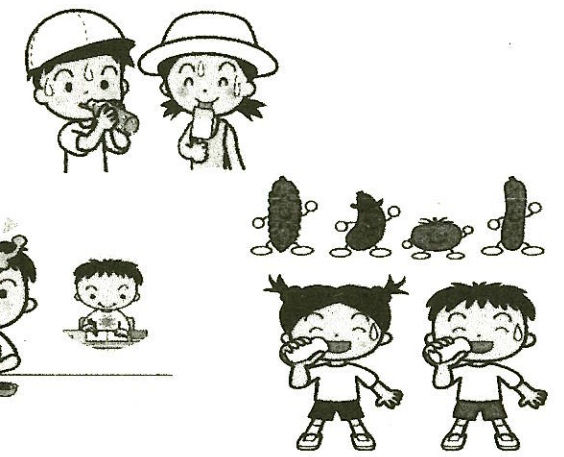
やまた小学校

月	火	水	木	金
			1 みどり ゴーヤチャンプルー ツナとほろ むぎごはん みそしる	2 ごまずあえ はいがごはん なつやさいのカレー
5 ユーンサラダ れいとうパインアップル チーズパン なつやさいのスパゲティ	6 キャベツサラダ すいか はいがパン チリコンカン	7 えだまめ といでぼうごはんのく ごはん すましそうめん	8 オレンジゼリー やさいサラダ むぎごはん ピカジーニョ	9 しろみさかなのチリソース ごはん とうがんのスープ
12 ひじきサラダ フロースヨーグルト まるパン カレービーンズシチュー	13 タッカルビ むぎごはん わかめスープ	14 きゅうりのほいにくあえ だいぼとじゃこのいりに ごはん にくじゃが	15 そくせきづけ やきのり にざかな ごはん とんじる	16 ゆでとうもろこし きびなごフライ ぶどうパン クリームスープ



**なつやすみ
げんきに すごそう**

- な** なつやさい たくさんたべて げんきいっぱい。
- つ** つめたいもの あまいものは ほどほどに。
- や** やすみでも しっかりたべよう あさごはん。
- す** すいぶんを しょうずにとろう あついなつ。
- み** みんなたべて じょうぶなからだに ないましょう。



☆☆なつやさいをつかった メニュー☆☆

なつやさいのカレー・なつやさいのスパゲティ・とうがんのスープ・きゅうりのほいにくあえ・えだまめ・ゆでとうもろこし・ゴーヤチャンプルー