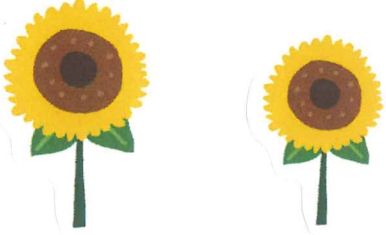




もいつけひょう

7月の給食目標

残さず時間内に食べよう

月 げつ	火 か	水 すい	木 もく	金 きん
	1 <u><かみかみの日></u> さかなの なまばんづけ ぎゅうりとほしだい こんのあえもの ポチトマト ごはん ひじきのにもの	2 <u>ちゅうかサラダ</u> とうもろこし ごはん マーボー豆腐	3 <u><朝ごはんこんだて></u> いんげんとん! あさきあさき アインーイ(ため)はすちずのきん ごはん びっくり!たまご!みそ汁	4 <u>あげぎょうざ</u> しモンゼリー きんちやーりん いんげんこスープ
7 <u><七夕こんだて></u> ? ? ? ? ? ? ? ? ?	8 <u><わ食の日></u> さかなの じまみそやき ピーマンのあめあえ オレンジ ごはん いんげんこ	9 <u>バナナケーキ</u> ぐとスープ れいしやばうどん あとろふからあげ	10 <u><陽活の日> ※納豆の日</u> ごぼうサラダ とり肉の しおんじやき なっとう むぎごぼん ぐどくさんみそ汁	11 <u>なっとう フルーツパンチ</u> コーンサラダ そばうどん
14 <u>しょう ちゅうがっこう 小・中学校 べんどう こうりゅうかい お弁当交流会</u>	15 <u><小6年生:リクエスト></u> ? ? ? ? ? ? ? ? ?	16 <u><防災こんだて></u> アイスリン かんぱつサラダ ぎゅうどん (アルファ米)	17 <u><食育の日></u> きゅうりの すのもの おあつきの てんぷら すいか こうしめし かぼちゃのみそ汁	18 <u>終業式</u> タンドリーチキン なっとうひき肉の カレー いちご アイス やさいフルーツサラダ

おいしい『夏野菜』♪

夏野菜は水分が多く、体の熱を冷ましてくれるはたらきがあります。暑い夏、野菜を食べて水分・ミネラルを補給しましょう♪



☆七夕7月7日は『七夕』です☆

「七夕」は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。七夕の行事食には「そうめん」があります。もともとは、「さくへい」と言われる中国のねじり菓子が由来ですが、それを天の川に見立てたり、織姫の織り糸に見立てたりして広まっていたと言われています。夏野菜と組み合わせせて季節の味を味わいましょう☆



こまめに水分補給をしよう!

