






7月のこんだて(4・5・6年)





月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 ごはん・牛乳 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのもの	4 パン・牛乳 あらびきソーセージ(オープン) ツナポテト パンプキンスープ	5 ごはん・牛乳 ふりかけ(ゆかり) あじのつけ焼き(オープン) ☆とうがんスープ (季節料理)	6 パン・牛乳 りんごジャム かぼちゃコロツケ コーンスープ	7 ごはん・牛乳 焼鳥(オープン) 七夕そうめんじる
10 ごはん・牛乳 和風焼ハンバーグ(オープン) 五色に	11 ごはん・牛乳 他人とじ(卵除去食) ☆なすの田楽(オープン) (季節料理) 	12 ごはん・牛乳 ブルコギトッパ わかさぎのからあげ 春雨スープ	13 小型パン・牛乳 焼そば カリフラワーのあまづつけ(オープン) みかんゼリー	14 ごはん・牛乳 ☆夏野菜のカレー (季節料理) だいずとにぼしのいそあえ 
17 海の日	18 パン・牛乳 キャベツ入りミンチカツ 〇とんじゃがスープ (新メニュー)	19 ごはん・牛乳 やまとに こまつなとたくあんのいためもの	20 黒糖パン・牛乳 とうふチャンプルー ミートボールのチリソース(オープン) パインアップル	21 給食はありません。
24 夏季授業日	25 夏季授業日	26 終業式		
給食当番の人はエプロンを持ってきましょう。				

7 けんこう かんが た がつ きゅうしょくもくひょう 月の給食目標 健康を 考えてしっかり食べよう


食べ物は体の中でのほたらきで3つのグループに分けることができます。ふだん食べている物がどんなほたらきをするのか、みてみましょう。

バランスよく食べよう!






おもに
エネルギーのもとになる食べ物



おもに
体をつくるもとになる食べ物



おもに
体の調子をととのえる食べ物

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん♪






夏バテにならないように、バランスよくしっかり食べましょう。



7月のこんだて(1・2・3年)




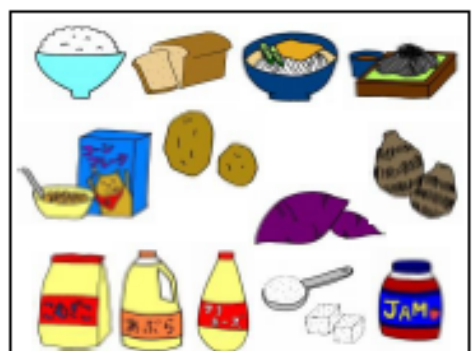
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 ごはん・ぎゅうにゅう にくとやさいのうまに ひじきとあぶらあげのもの	4 パン・ぎゅうにゅう あらびきソーセージ(オープン) ツナポテト パンプキンスープ	5 ごはん・ぎゅうにゅう ふりかけ(ゆかり) あじのつけやき(オープン) ☆とうがんスープ (季節料理)	6 パン・ぎゅうにゅう りんごジャム かぼちゃコロツケ コーンスープ	7 ごはん・ぎゅうにゅう やきとり(オープン) たなぼたそうめんじる
10 ごはん・ぎゅうにゅう わふうやきハンバーグ(オープン) こしきに	11 ごはん・ぎゅうにゅう たにとじ(たまごじょきょく) ☆なすのでんがく(オープン) (きせつりょうり) 	12 ごはん・ぎゅうにゅう ブルコギトツパ わかさぎのからあげ はるさめスープ	13 こがたパン・ぎゅうにゅう やきそば カリフラワーのあまづつけ(オープン) みかんゼリー	14 ごはん・ぎゅうにゅう ☆なつやさいのカレー (きせつりょうり) だいずとにぼしのいそあえ 
17 海の日	18 パン・ぎゅうにゅう キャベツ入りミンチカツ 〇とんじゃがスープ (しんメニュー)	19 ごはん・ぎゅうにゅう やまとに こまつなとたくあんのいためもの	20 こくとうパン ぎゅうにゅう とうふチャンプルー ミートボールのチリソース(オープン) パインアップル	21 きゅうしょくは ありません。
24 か きじゅぎょう ひ 夏季授業日	25 か きじゅぎょう ひ 夏季授業日	26 しゅうぎょうしき 終業式		
<small>きゅうしょくとうばん</small> <small>ひと</small> <small>も</small> 給食当番の人はエプロンを持ってきましょう。				

7 がつ きゅうしょくもくひょう 月の給食目標 **健康を 考えてしっかり食べよう**

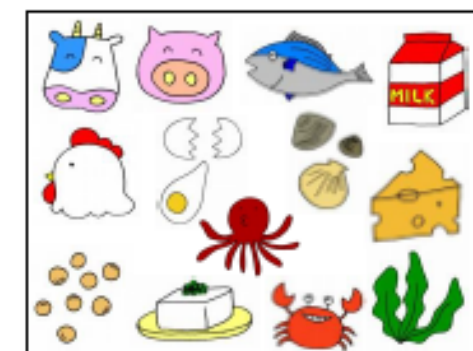
食べ物は体の中でののはたらきで3つのグループに分けることができます。ふだん食べている物がどんなのはたらきをするのか、みてみましょう。

バランスよく
食べよう!

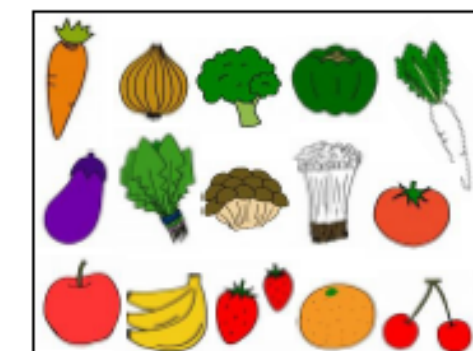




おもに
エネルギーのもとになる食べ物



おもに
体をつくるもとになる食べ物



おもに
体の調子をととのえる食べ物

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん♪



夏バテにならないように、バランスよくしっかり食べましょう。