

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
2 ごはん・牛乳 やまとに ひじきのにも	3 黒糖パン・牛乳 とうふチャンプルー つくねのあんかけ(オープン) パインアップル	4 プルコギトッパブ・牛乳 わかさぎのからあげ チンゲンサイとコーンのスープ	5 パン・牛乳 りんごジャム かぼちゃコロツケ ちゅうかスープ(卵除去食)	6 ごはん・牛乳 焼鳥(オープン) ☆七夕そうめんじる (七夕料理) ひややっこ
9 梅じゃこごはん・牛乳 あじのつけ焼き(オープン) みそしる	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 キャベツ入りミンチカツ こまつなとたくあんのいためもの ☆とうがんスープ (季節料理)	12 パン・牛乳 マカロニのトマトに ポパイソテー ミニゼリー(アセロラ)	13 ごはん・牛乳 ☆夏野菜のカレー (季節料理) 温野菜(ブロッコリー・オープン)
16 海の日	17 パン・牛乳 クリームシチュー だいずとにぼしのおまからあえ	18 ごはん・牛乳 ふりかけ(ゆかり) 他人とじ(卵除去食) ☆なすの田楽(オープン) (季節料理)	19 小型パン・牛乳 さらうどん ミートボールのからあげ	20 この日から給食は ありません。
23 夏季授業日 給食当番の人はエプロンを持ってきましょう。	24 終業式			

7

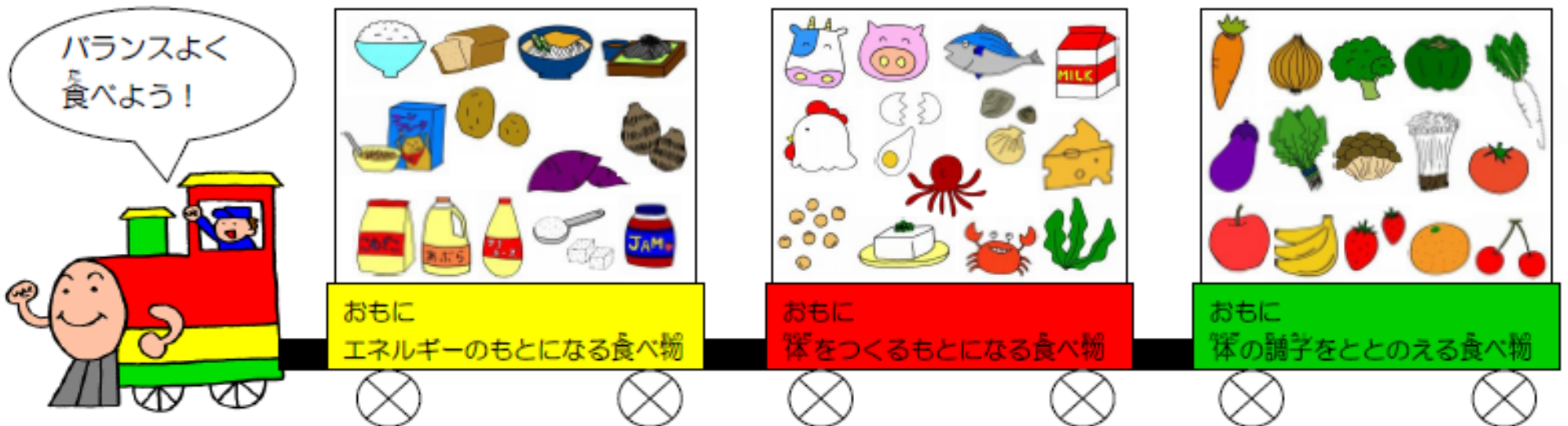
がつ きゅうしよくもくひょう
月の給食目標

けんこう かんが

健康を 考えてしっかり食べよう

た

食べ物^たは体^{もの}の中^{からだ}ではたらき^{なか}でのはたらきで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はたらきをするのか、みてみましょう。



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
2 ごはん・ぎゅうにゅう やまとに ひじきのにも	3 こくとうパン・ぎゅうにゅう とうふチャンプルー つくねのあんかけ(オープン) パインアップル	4 プルコギトッパブ ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ チンゲンサイとコーンのスープ	5 パン・ぎゅうにゅう りんごジャム かぼちゃコロツケ ちゅうかスープ (たまごじよきよしく)	6 ごはん・ぎゅうにゅう やきとり(オープン) ☆たなばたそうめんじる (たなばたじょうり) ひややつこ
9 うめじゃごはん ぎゅうにゅう あじのつけやき(オープン) みそしる	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 キャベツ入りミンチカツ こまつなとたくあんのいためもの ☆とうがんスープ (きせつじょうり)	12 パン・ぎゅうにゅう マカロニのトマトに ポパイソテー ミニゼリー(アセロラ)	13 ごはん・ぎゅうにゅう ☆なつやさいのカレー (きせつじょうり) おんやさい(ブロッコリー・オープン)
16 うみ ひ 海の日	17 パン・ぎゅうにゅう クリームシチュー だいずとにぼしのあまからあえ	18 ごはん・ぎゅうにゅう ふりかけ(ゆかり) たにとじ(たまごじよきよしく) ☆なすのでんがく(オープン) (きせつじょうり)	19 こがたパン・ぎゅうにゅう さらうどん ミートボールのからあげ	20 この日からきゅうしよくは ありません。
23 かきじゅぎょうび きゅうしよくとうばんのひとは エプロンをもってきまじょう。	24 しゅうぎょうしき 			

7 けんこう かんが た 月の給食目標 健康を 考えてしっかり食べよう

食べ物^たは 体^{もの}の中^{からだ}では たらき^{なか}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。

