



# 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
1 ごはん・牛乳 おろし焼ハンバーグ (オープン) ☆とうがんスープ (季節料理) D	2 黒糖パン・牛乳 とうふチャンプルー カリフラワーのあまずづけ (オープン) パインアップル L	3 ごはん・牛乳 焼鳥(オープン) ☆七夕そうめんじる (七夕料理) C 	4 パン・牛乳 キャベツ入りミンチカツ とんじゃがスープ J	5 梅じゃこごはん 牛乳 ますの塩焼き(オープン) みそしる A
8 ごはん・牛乳 けい肉のピリからに 五色に G	9 ごはん・牛乳 ふりかけ(わかめウェット) 他人とじ(卵除去食) ☆なすの田楽(オープン) 季節料理 F	10 ブルコギトパップ 牛乳 わかさぎのからあげ いかだんごのスープ B	11 パン・牛乳 アプリコットジャム ポークチャップ とうふと野菜のスープ K	12 ごはん・牛乳 ☆夏野菜のカレー (季節料理) 大豆とにぼしのいそあえ E
15 <b>海の日</b>	16 パン・牛乳 さわらのエスニック風 トマトとたまごのスープ (新メニュー) I	17 ごはん・牛乳 やまとに ひじきのにももの H	18 小型パン・牛乳 さらうどん ミートボールのからあげ M	19 <b>終業式</b>
給食当番の人はエプロンを8月の授業日に持ってきましょう。長い夏休みですが、わすれずに持ってきましょう。		8月28日(水) 	8月29日(木) 	8月30日(金) 

☆☆☆2学期の給食は3日(火)からです。☆☆☆

## 7 月の給食目標 **けんこう かんが** 健康を **た** 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
- おもに骨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。

