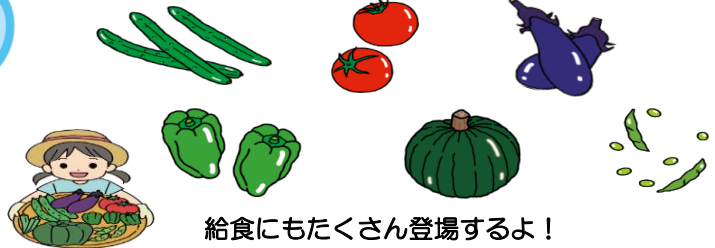


5年7月給食盛り付け表

年 組 名 前

旬の夏野菜から元気をもらおう！

～夏が旬の野菜は、夏の疲れを回復してくれる力を持っています～



給食にもたくさん登場するよ！

7月の給食目標

夏の食事について
考えよう！

<p>3日(月)</p> <p>とうがん ず 冬瓜のごま酢あえ</p> <p>あなご ぐ ごはんの具</p> <p>さうめん汁</p> <p>ごはん</p> <p>あなごごはん</p>	<p>4日(火)</p> <p>こざかな 小魚のアーモンドがらめ</p> <p>ミニトマト</p> <p>あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮</p> <p>ごはん</p>	<p>5日(水)</p> <p>さわらのゆかり揚げ</p> <p>れいとう 冷凍みかん</p> <p>きゅうりのからしあえ</p> <p>きざみのり</p> <p>うどん</p> <p>おろしぶっかけうどん</p>	<p>6日(木)</p> <p>酢のもの</p> <p>ごもくめ 五目豆</p> <p>麦ごはん</p>	<p>7日(金)</p> <p>なすとかぼちゃのチーズ焼き</p> <p>やさい 野菜スープ</p> <p>はいが 胚芽パン</p>
<p>10日(月)</p> <p>なんばんづ あじの南蛮漬け</p> <p>て うめ 手づくり梅ひき ふりかけ</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>11日(火)</p> <p>にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料</p> <p>だいこん 大根サラダ</p> <p>カレールー</p> <p>ライス</p> <p>なつやさい 夏野菜のカレーライス</p>	<p>12日(水)</p> <p>れいとう 冷凍パイン</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>ちゅうか 中華めん</p> <p>しお 塩ラーメン</p>	<p>13日(木)</p> <p>とりめしの具</p> <p>はんぺんの じり すまし汁</p> <p>ごはん</p> <p>とりめし</p>	<p>14日(金)</p> <p>マーマレード</p> <p>こうそうや さけの香草焼き</p> <p>ラタウイユ</p> <p>こめこ 米粉パン</p>
<p>17日(月)</p> <p>うみ ひ 海の日</p>	<p>18日(火)</p> <p>あかうお しせん 赤魚の四川だれかけ</p> <p>しる 汁ピーマン</p> <p>ごはん</p>	<p>19日(水)</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p>	<p>しっかり食べて 夏バテ予防！</p> <p>暑いな～、だるいな～と感じたら、 ふり返ってみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 朝ごはん、ちゃんと食べてる？ • 夜、ちゃんと眠れてる？ • 給食、すすんで食べてる？ <p>夏バテや熱中症予防のためには、 まずは生活習慣を整えよう！</p>	