

(教室用)

7月・8月 ランチタイム

 毎日、牛乳(または麦茶)がつきます。
小学校は大皿のメニューを小皿に盛り付けます。

月	火	水	木	金
今月の給食目標 暑さに負けない 食事をしよう	1 すいか スパゲティ とりのピカタ ナポリタン スパゲティ	2 もやしとわかめの ナムル ごはん にらまんじゅう (小1コ・中2コ) 豆腐の中華煮	3 ビーンズサラダ 丸パン 照り焼き ハンバーグ ポテトクリーム スープ	4 豚肉と根菜の 甘辛炒め イエスクリーン米 星形 シーフードカツ はんぺん汁
7 七タゼリー 七タ ひじきの煮物 ごはん さほのみそ煮 きのこ汁	8 豚肉と野菜の みそ炒め 冷麦 ちくわチーズ 磯辺揚げ 冷麦の具 (冷麦のつゆ)	9 小袋納豆 からしあえ ごはん 納豆の日献立 豆腐包み焼き じゃがいもと わかめのみそ汁	10 フルーベリージャム 大根とハムの サラダ コッペパン メンチカツ オニオンスープ	11 ピリ辛 チャプチェ ごはん ギョーザ (2コ) 中華スープ
14 豚肉の生姜煮 ごはん いわしの みぞれ煮 奥汁	15 なすの ピリ辛炒め 冷しラーメン 春巻 冷しラーメンの具 (ラーメンのタレ)	16 大根のツナあえ ごはん とりと野菜の つくね すき焼き煮	17 フルーツ カクテル ナン 大豆入り ドライカレー 野菜スープ	18 切干大根煮 ごはん だらフライ (ソース) 豆乳鍋風スープ
夏バテ予防の身体を作る栄養素 ●たんぱく質 (鶏・肉・魚・大豆・牛乳) ●ビタミンC (野菜・果物) ●ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐) ●ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)	22 じゃがいもの とほろ煮 冷しうどん 白花豆 コロケ 冷しうどんの具 (うどんのつゆ)	23 五目煮 ごはん あじの塩焼き かぼちゃ団子 みそ汁	24 白桃ゼリー グリーンサラダ 黒糖スライス パン チキンの ケチャップ煮 クリーム シチュー	25 いしかりデー フロッキーと コーンのソテー ミニトマト (小2コ・中3コ) 夏野菜カレー
8月	26 いしかりデー 望来豚 チャンフル 冷しラーメン ミニ揚げパン 冷しラーメンの具 (ラーメンのタレ)	27 【中】わかめふりかけ 牛肉と白滝の しぐれ煮 ごはん さほの生姜煮 小松菜と油揚げの みそ汁	28 グレースゼリー マカロニ ミラネーズ コッペパン かぼちゃひき肉 フライ コンソメスープ	29 大根の ナムル風サラダ イエスクリーン米 えびシューマイ (2コ) マーボー豆腐


 しょつぷい　わ　たいじ　あつか　つか　まへ　かくにん
 食器は割れることもあるから大事に扱ってね。使う前にも確認しよう。