







7月 きゅうしょくこんだてひょう

令和元年
菅平小学校

月	火	水	木	金
<h2>7月のしゅんのたべもの</h2> <p>わかるかな？ 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。色のこい野菜には○の印をつけてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> トマト ピーマン キュウリ ナス カボチャ ゴーヤ オクラ 				
<p>1</p> <p>・ごはん</p> <p>・カレーマーマーポードウふ</p> <p>・レモンずあえ</p> <p>・にらたまスープ</p>	<p>2</p> <p>たなばた</p> <p>・ゆかりごまむぎごはん</p> <p>・キスとじゃがいもてんぷら</p> <p>・キラキラかいそうサラダ</p> <p>・あまのがわじる</p> <p>・たなばたデザート</p>	<p>3</p> <p>・ごはん</p> <p>・なすのチーズやき</p> <p>・にんにくレタスサラダ</p> <p>・ポークビーンズ</p>	<p>4</p> <p>・ごはん</p> <p>・ししゃものなんぼんづけ</p> <p>・ハンパジーサラダ</p> <p>・みそバターじる</p> <p>・ひやっこ</p>	<p>5</p> <p>そえひ小6ねんきぼうこんだて</p> <p>・コッパバン</p> <p>・タンドリーチキン</p> <p>・はるさめサラダ</p> <p>・ABCスープ</p> <p>・ブルーベリーヨーグルトゼリー</p>
<p>8</p> <p>「いいは」の日</p> <p>・ごごごはん</p> <p>・あじのバリバリあげ</p> <p>・カリカリづけ</p> <p>・もやしとあけのみぞしる</p> <p>・ミニトマト</p>	<p>9</p> <p>・ごはん</p> <p>・ハンバーグラ外ヶユソース</p> <p>・えだまめのサラダ</p> <p>・イタリアンスープ</p>	<p>10</p> <p>「なっとう」の日</p> <p>・ごはん</p> <p>・スタミナなっとう</p> <p>・トマトにくじゃが</p> <p>・キャベツのわかめあえ</p>	<p>11</p> <p>・ごはん</p> <p>・あつあけのにんじんみぞがけ</p> <p>・もやしのカレーあえ</p> <p>・ポテトとベーコンのスープ</p>	<p>12</p> <p>・ごはん</p> <p>・ひじきたまごやき</p> <p>・こんにゃくサラダ</p> <p>・いなかじる</p> <p>・メロン</p>
<p>15</p> <p>うみの日</p> 	<p>16</p> <p>・ごはん</p> <p>・さほのうめみぞに</p> <p>・いぞかあえ</p> <p>・とうふのすましじる</p> <p>・スイカ</p>	<p>17</p> <p>きゅうしょくなし</p> 	<p>18</p> 	<p>19</p> <p>ちいきしょくざいの日</p> <p>・むぎごはん</p> <p>・なつやすいかレー</p> <p>・ひじきとちくわのマリネ</p> <p>・ブルーベリーヨーグルトあえ</p>
<p>22</p> <p>・はつがげんまいごはん</p> <p>・ホキのずんだやき</p> <p>・なめたけあえ</p> <p>・もずくとたまごのスープ</p>	<p>23</p> <p>・ごましおごはん</p> <p>・ささみとチーズのはるまき</p> <p>・もりほしだいこんのさんばいば</p> <p>・こおりとうふのみぞしる</p> <p>・ミニトマト</p>	<p>24</p> <p>どう「うし」の日</p> <p>・ごはん</p> <p>・やきとりどんのぐ</p> <p>・きゅうりとだいこんのうめあえ</p> <p>・レタスとトマトのスープ</p> <p>・れいとうみかん</p>	<p>25</p> <p>なつやすみ</p> 	<p>26</p> 

♪献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。♪都合により献立を変更することがあります。

人間の体に 水

欠かせない



人間の体の中には多くの水分があります。この水分は汗をかいたり、尿を排泄したり、細胞の内外でとても重要な働きをしています。私たちが生きる上で、欠くことのできないとても大切なものなのです。

あつさにまけず げんきにすごしましょう！

水分補給で 熱中症を 防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

☎4-147キキ〇
☎44-4-1-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2
☎2-2-2-2-2-2

あっさり水ようかん

(七夕デザート)

材料 4〜5人分(g)

- ・こしあん 200g
- ・粉寒天 2g
- ・水 300cc



☆作り方☆

- ①水に粉寒天を入れ、よく煮溶かす。
- ②①にこしあんを入れて軽く沸騰させる。
- ③カップ若しくは、バットに流し入れる。

☆お好みで白玉団子などを入れてもおいしいです。