

2018年 7月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち
1本(200cc)ずつつきます。

<今月のちいきしょくざい>

こめ、大豆、みそ、パプリカ(赤、黄)、ピーマン、きゅうり、じゃがいも、たまねぎ、ひらさやいんげん、にら、にんにく、ズッキーニ、なす、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レタス、アスパラガス、青大豆、えのきたけ、なめこ、しめじ

武石小学校

たなばたの
こんだて

2日(月)

- ・七夕ちらし
- ・ちくわのいそべあげ
- ・キラキラサラダ
- ・たなばた
そうめんじる

3日(火)

- ・むぎごはん
- ・さけのなんぶやき
- ・じゃことだいの
サラダ
- ・じゃがいもの
みそしる

4日(水)

- ・ごはん
- ・こおりとうふの
オランダに
- ・こまつなのおひたし
- ・ワタンスープ

5日(木)

- ・コッペパン
- ・すごもりたまご
- ・イタリアンサラダ
- ・わかめスープ
- ・くだもの

6日(金)

- ・ごはん
- ・パプリカの
チンジャオロースー
- ・わかめともやしの
ナムル
- ・なめこじる

9日(月)

- ・ごはん
- ・とりのくろずに
キャベツとしらすの
サラダ
- ・はるさめとたまごの
スープ

10日(火)

- ・コッペパン
- ・カレイのチーズやき
- ・ラタトゥイユ
- ・ABCスープ

11日(水)

- ・こんぶとだいの
ごはん
- ・三色あげに
- ・きゅうりの
うめあじサラダ
- ・なつやさいの
みそスープ

12日(木)

- ・はつがげんまいごはん
- ・かにたまやき
- ・ひじきのマリネ
- ・キャベツの
みそしる

13日(金)

- ・なついろごはん
- ・とうふナゲット
- ・キャベツのレモンド
レッシングあえ
- ・ポテトとベーコンの
スープ

17日(火)

- ・はちみつ
レモントースト
- ・ミネストローネ
- ・ブロッコリーと
ポテトのサラダ
- ・くだもの

18日(水)

- ・ごはん
- ・カリポリあげ
- ・くずきりのサラダ
- ・きのこ
じゃがいものみそしる

19日(木)

- ・サラダうどん
- ・とりにくとキャベツの
おいだれあえ
- ・おかしな めだまやき

20日(金)

- ・ぎゅうどん
- ・うめドレサラダ
- ・からみとうふじる
- ・くだもの

23日(月)

- ・ごはん
- ・ししゃもの
カレーあげ
- ・ごますあえ
- ・もずくのみそしる

24日(火)

- ・コッペパン
- ・とりにくのアプリコットやき
- ・アスパラとエリンギのソテー
- ・レタスとたまごの
スープ

25日(水)

- ・たけしどん
(夏バージョン)
- ・おかかポテト
- ・すましじる
- ・れいとうみかん

どううしのひ
のこんだて

※ 9日は、栄養教諭の教育
実習に来ていた大平まき先生
が考えた献立です。

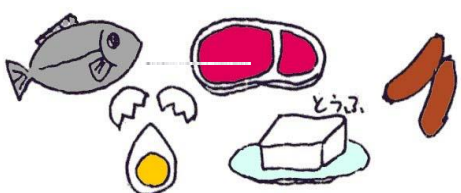
☆献立は都合により、変
わることがあります。

夏こそ気をつけたい食生活パターン

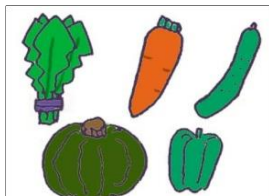
☆三度の食事はきちんととる。

○早ね・早おきのパターンをくずさない。

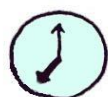
○肉・魚・卵・大豆製品などの
たん白質源もしっかりとる。



○野菜を多くとる。



☆特に朝食は大切です。



脳へのエネルギー
補給になります。

☆給食は
残さず食べる。

