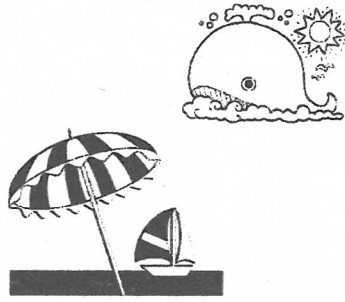


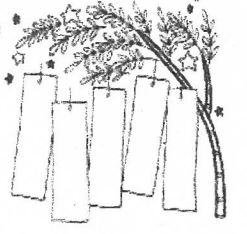
R 5

7月 配膳表

ぜん



※給食は、「一人分」を「全部」食べることで、バランスのよい食事になります。7月の給食もしっかり食べて、暑さに負けず、元気に過ごし、楽しい夏休みをむかえましょう。



3日(月)

食はさべまんでしよう

- キャンディー
- チーズ(3個)
- キャベツとツナのサラダ
- メンチカツ
- 牛乳
- 子どもパン
- スライス
- ABCスープ

4日(火)

食のせてましよう

- ミニすりおろし
- ピーチゼリー(3個)
- ピリカラ
- 焼肉丼の具
- 牛乳
- みそワンタン
- スープ
- 発芽玄米ごはん

5日(水)

- キャベツとウイナーのソテー
- 彩の国肉まん
- 牛乳
- おろしうどん
- 地粉うどん

6日(木)

食温せてましよう

- 五目ごはんの具
- さばの辛味焼き
- 牛乳
- ごはん
- 沢煮碗

7日(金) ^{こん}七夕献立

- 七夕
- クレープ
- ブロッコリーのサラダ
- 星型コロッケ
- 牛乳
- ツイスト
- パン
- セタスープ

10日(月)

- ナムル
- シューマイ(3個)
- 牛乳
- ごはん
- マーボ豆腐

11日(火)

- フレンチサラダ
- チキンナゲット(2個)
- 牛乳
- 黒パン
- コーンスープ

12日(水)

- 小魚
- 小松菜ともやしの中華炒め
- 揚げ餃子(2個)
- 牛乳
- 中華めん
- みそラーメン

13日(木)

- イタリアン
- サラダ
- 牛乳
- はちみつ
- パン
- 米粉
- ハッシュドポーク

14日(金)

- 冷凍みかん
- 豚キムチ炒め
- 牛乳
- 発芽玄米
- ごはん
- トック入り
- スープ

17日(月)

海の日

18日(火)

食はさべまんでしよう

- 塩茹で野菜
- 照焼ハンバーグ
- コーヒーマルク
- 牛乳
- 子どもパン
- スライス
- ジャーマン
- スープ

19日(水)

食かけてましよう

- レモンソーダ
- ゼリー
- 福神漬け和え
- 牛乳
- 麦ごはん
- 夏野菜カレー

元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給 旬の野菜や果物を食事に取り入れる 冷たい物のとり過ぎ 朝ごはん抜き

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる 朝 昼 夕 偏った食事

