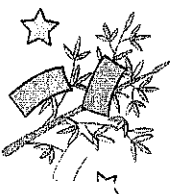


7月 こんだてひょう



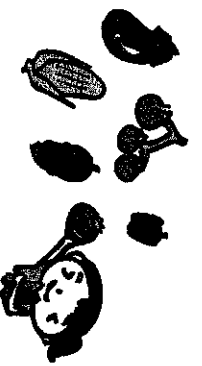
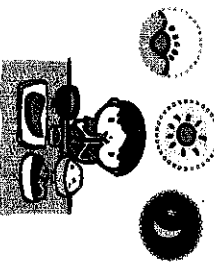
令和元年度
久美浜学園高龍小学校

月	火	水	木	金
1 ①ごはん ②夏野菜のチーズ焼き ③ささみのサラダ ④トマトと卵のスープ ⑤牛乳	2 ①たこめし ②ちくわのいそべ揚げ ③きゅうりのごま酢あえ ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳	3 ①ごはん ②とびうおのからし揚げ ③夏野菜のごまみそあえ ④すまし汁 ⑤牛乳	4 ①チャーハン ②ツナのおひたし ③肉だんごのスープ ④牛乳	5 ①ごはん ②いかの煮つけ ③干草漬け ④七夕そうめん汁 ⑤七夕ゼリー ⑥牛乳
8 ①ごはん ②ささみのごまフライ ③はりはり漬け ④かぼちやのみそ汁 ⑤牛乳	9 ①ごはん ②さばの竜田揚げ ③ゆかりあえ ④かきたま汁 ⑤牛乳	10 ①わかめごはん ②トマトパピルスソース ③ツナの レモンソースあえ ④牛乳	11 ①ごはん ②肉じゃが ③五色あえ ④牛乳	12 ①ごはん ②(特別栽培米) 豚のキムチ炒め ③ワンタンスープ ④牛乳
15 海の日	16 ①ごはん ②(特別栽培米) スーパー豆腐 ③冷やしビーフン ④牛乳	17 ①ごはん ②(特別栽培米) なすと鶏肉の 辛味炒め ③えのきのすまし汁 ④ゆでとうもろこし ⑤牛乳	18 ①ごはん ②(特別栽培米) とびうおの ラビゴットソースかけ ③ポテトリヨネース ④コンソメスープ ⑤牛乳	19 ①ごはん ②(特別栽培米) 夏野菜カレー ③福神漬け ④トマトと きゅうりの甘酢あえ ⑤すいか ⑥牛乳

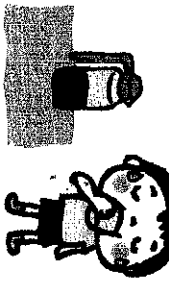
ストップ夏バテ！ あつさにまけない食生活

キホンは「3食」+「えいほ」ラビゴット

夏やさいにチャレンジしてみよう



水やお茶も水分ほきゆうは



あまいものやたいものは びかえめに

