



# 7月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
<p>たなばた 七夕のこんだて</p> <p>この日は七夕献立として「七夕そうめん」「七夕ゼリー」 が出来ます。「七夕そうめん」は、そうめんを天の川に、オ クラを星に見立て、かまぼこや干ししいたけの短冊も浮 かんでいます。「七夕ゼリー」はきれいな緑色の青リン ゴゼリーにいろいろな色のゼリーを入れて星の輝きを イメージしてもらえるようにしています。</p>			<p>1 ごはん 鶏肉の香味揚げ キャベツと油揚げの煮びたし 夏ののっぺい汁 牛乳</p>	<p>2 たこめし 肉じゃが きゅうりの酢の物 オレンジ 牛乳 【半夏生】</p>
<p>5 キムチチャーハン じゃがいもとツナの炒め物 豆腐のスープ 牛乳</p>	<p>6 ごはん マーボーなす 炒めナムル 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 牛乳</p>	<p>7 減量ごはん 鯖の竜田揚げ きゅうりのごとごと 七夕そうめん 七夕ゼリー 牛乳 【七夕】</p>	<p>8 麦ごはん ささみのごまフライ はりはり漬 カボチャのみそ汁 牛乳 【歯の日】</p>	<p>9 わかめごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ そうめん汁 冷凍ミカン 牛乳</p>
<p>12 しそごはん カボチャとなすのひき肉焼き トマトときゅうりの酢の物の汁 牛乳</p>	<p>13 ごはん トビウオのラビゴットソースかけ ポテトリヨネーズコンソメスープ 牛乳</p>	<p>14 ごはん(特裁米) 豚肉の炒め焼き ゆかり和え えのきのすまし汁 牛乳</p>	<p>15 ごはん(特裁米) チキンアドボ フィリピン風ポトフ ナタデココとパインのゼリー 牛乳 【オリバラ・フィリピン】</p>	<p>16 麦ごはん(特裁米) 夏野菜カレー 福神漬 フルーツポンチ 牛乳 【丹後・食の日】</p>
<p>19 ごはん(特裁米) なすと鶏肉の辛味炒め ピーマンの昆布和え 豆腐のみそ汁 牛乳</p>	<p>20 減量ごはん(特裁米) ふりかけ 冷やし中華 豚肉と野菜のソテー スイカ 牛乳</p>	<p>7月の給食メニューには夏野菜(ナス、ピーマン、カボチャ、トマト、キュウリ)がたくさん登場します。夏野菜は太陽の光をたっぷり受けて育ち、いろいろなビタミンを含むので体の調子を整えてくれます。その上、水分をたくさん含むので体温を下げてくれます。しっかりと食べて、暑さに負けない身体を作りましょう。</p>		