

7がつ こんだてひょう



令和5年度 岩滝小学校

月	火	水	木	金
<p>夏野菜を食べて暑さを乗り切ろう！</p> <p>真っ赤なトマト、紫色のなす、緑色のきゅうり、色とりどりのピーマンなど 夏には太陽の光をたくさん浴びて育った美味しい野菜がたくさんあります これらの野菜は水分をたくさん含んでいるので野菜からも水分がとれ体温を下げる働きがあります 7月の給食には毎日夏野菜が入っています。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！</p>				
<p>3日</p> <p>わかめごはん 牛乳 夏野菜と鶏肉の味噌だれ チンゲン菜のスープ 冷凍みかん</p>	<p>4日</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりのごま和え 沢煮椀</p>	<p>5日</p> <p>ごはん 牛乳 お好み焼き ポテトサラダ 油揚げのみそ汁</p>	<p>6日</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のパン粉焼き 夏野菜のカラフルマリネ オニオンスープ</p>	<p>7日 七夕献立☆ミ ごはん 牛乳 お星さまハンバーグ ピーマンとキャベツの昆布和え 七夕そうめん汁 キラキラゼリー</p>
<p>10日</p> <p>ごはん 牛乳 チーズタッカルビ もやしときゅうりのナムル わかめスープ</p>	<p>11日</p> <p>ごはん 牛乳 さわらのラビゴットソース じゃがいものしょうゆドレッシング ミネストローネ</p>	<p>12日</p> <p>手作りホットドック 牛乳 コッペパン・ウインナー キャベツのソテー・ケチャップ 豆乳スープ すいか</p>	<p>13日</p> <p>ごはん 牛乳 酢豚 ピリ辛きゅうり ワンタンスープ</p>	<p>14日</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉とたまねぎのオイスター炒め かきたま汁 米粉のココアケーキ</p>
<p>17日</p> <p style="text-align: center;">うみ 海の日</p>	<p>18日</p> <p>ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰め ゆかり和え 厚揚げのみそ汁</p>	<p>19日 1学期給食最終日</p> <p>夏野菜カレー 牛乳 マカロニサラダ フルーツポンチ</p>	<p>20日</p> <p style="text-align: center;">しゅうぎょうしき 終業式</p>	<p style="text-align: center;">暑い夏を 元気に乗り切ろう！</p>

*献立内容は学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。