

7がつ こんだてひょう



令和6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てくれます 7月の給食にはたくさん夏野菜が登場します。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう!</p>			<p>地元産の食材</p> <p>お米、魚、牛乳、卵、葉ねぎ、小松菜 きゅうり、トマト、ピーマン、たまねぎ なす、にんじん、キャベツ、土しょうが</p>	
<p>1日</p> <p>たこめし 牛乳 さばの竜田揚げ たくあんの和風和え すまし汁</p>	<p>2日</p> <p>ごはん 牛乳 酢豚 ピリ辛きゅうり 豆腐の酸辣湯</p>	<p>3日</p> <p>なすのミートソーススパゲティ 牛乳 コンソメスープ 夏野菜のカラフルマリネ</p>	<p>4日</p> <p>ごはん 牛乳 えのきバーグの照り焼きソースかけ きゅうりのゆかり和え 沢煮椀</p>	<p>5日</p> <p>ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 切干大根のナムル わかめスープ</p>
<p>8日</p> <p>ごはん 牛乳 お皇さまハンバーグ 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>七夕献立☆彡</p>	<p>9日</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め さっぱりしそ和え 切干大根の旨煮</p>	<p>10日</p> <p>手作りホットドック (コッパン・ウインナー・キャベツのソテー) 牛乳 オニオンスープ すいか</p>	<p>11日</p> <p>ごはん 牛乳 アジフライ いんげんのごま和え かぼちゃのみそ汁</p>	<p>12日</p> <p>ごはん 牛乳 夏野菜と鶏肉のみそだれ 五目きんぴら えのきのすまし汁</p>
<p>15日</p> <p>海の日</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 牛乳 マーボーなす もやしときゅうりのナムル アーモンドじゃこ</p>	<p>17日</p> <p>ごはん 牛乳 さわらのコーンマヨネーズ焼き フレンチサラダ トマトと卵のスープ</p>	<p>18日</p> <p>夏野菜カレー 牛乳 ドレッシングサラダ フルーツ杏仁</p>	<p>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。