



給食カレンダー

平成27年7月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう！

月	火	水	木	金
		1 さんまのかば焼き丼 ボイル野菜の ゆかりがけ すまし汁	2 コッペパン 夏野菜グラタン マカロニスープ くだもの	3 ごはん 鯖のねぎみそ焼き ひじきの和え物 青菜のスープ
6 ひ 冷やしスタミナ うどん たこ揚げ ゆでとうもろこし	7 ☆七夕献立☆ たなばた 七夕ちらしずし あま かわじる 天の川汁 きらきらゼリー	8 ☆世界の料理☆ (ギリシャ) セサミパン カラマリ(イカリング) ギリシャ風サラダ ズッキーニのスープ	9 ふた 豚キムチ丼 ナムル 中華スープ	10 えだまめ 枝豆ごはん あじの南蛮漬け みだくさん汁 くだもの
13 かみかみ焼きそば しらたま 白玉スープ パインケーキ	14 ごはん のりのつくだ煮 こうや豆腐 高野豆腐と 野菜の旨煮 野菜の ポン酢あえ	15 ☆郷土料理☆ (沖縄県) ししじゅーしー ゴーヤ チャンプルー イナムドゥチ くだもの	16 なつやさい 夏野菜のカレー ライス わかめサラダ ペロリンごほうび デザート	17 終業式 

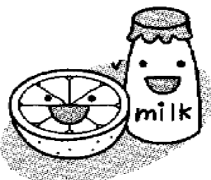
夏休みが始まります！



いよいよ、皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。
休みだからといって、“好きな時に起きて、好きな時に寝る”
“好きなものを好きな時間に食べる”といったことがないよう、
学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。



牛乳や果物をフラスすると
バランスアップします！



朝ごはんをしっかりと食べると…

脳に栄養がいき、
勉強に集中できる。

体が温まり、
元気に活動できる。



心が満たされ、
やる気が起きる。

