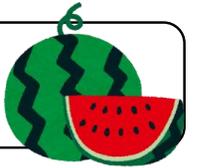


# 7月 給食カレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
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	土
	1	2	3	4	5
	 <b>★半夏生献立★</b> たこめし ちぐさ焼き さつま汁	 みそラーメン チーズ入り パリパリひじき ナムル	 チョコチップパン ラタトゥイユグラタン じゃがいもの 豆乳ポタージュ	 ごはん のりとあさりの佃煮 さけの南部焼き じゃこ入り和風サラダ 湯葉入りすまし汁	
7	8	9	10	11	12
 <b>★七夕献立★</b> 七夕ちらしずし 天の川汁 フルーツポンチ	 <b>★新宿野菜の日★</b> 麦ごはん たちうおのかば焼き 野菜の塩昆布あえ 呉汁 冷凍みかん	 キャベツとツナの ペペロンチーノ オニオンスープ 伊那産 ブルーベリーマフィン	 ホットドック マンハッタン クラムチャウダー ツナサラダ	 わかめうどん 野菜のおかか梅肉あえ ちくわの二色揚げ (あおのり・にんじん)	 牛乳を飲もう！
14	15	16	17		
 <b>★世界の料理タイ★</b> ガパオライス ヤムウンセン 白玉アップルソース	 ごはん 鶏のから揚げ ゴーヤチャンプルー みそ汁 (だいこん・小松菜・わかめ)	 イタリアン ホットサンド フレンチサラダ ABCマカロニスープ メロン	 <b>★食育の日★</b> ジョア(ストロベリー) 夏野菜カレー 東京産 ゆでとうもろこし		

## こまめにすいぶんをとりましょう



◆コップ1ぱいていどを、のどがかわいたとかんじるまえに、こまめにのみましょう



◆れいぼうのきいたしつないでは、のどのかわきをかんじにくいため、とくにいしきてのみましょう。



◆すいぶんほきゅうには、みずや、むぎちゃなどあまくないもの、カフェインをふくまないものにしましょう。

