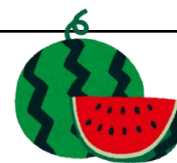


# 7月 給食カレンダー

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                                       |
|                                                               |                                                             | <br><b>★半夏生献立★</b><br>ひやしちゅうか<br>たこやきポテト<br>こだますいか                             | <br>ごはん<br>のりとあさりの<br>つくだに<br>いかのマリネ<br>ごじる            | <br>むぎごはん<br>ピーマンのふんわり焼き<br>チャプチェ<br>わかめスープ                         |                                         |
| 6                                                             | 7                                                           | 8                                                                              | 9                                                      | 10                                                                  | 11                                      |
| <br>てりやきチキンバー<br>ガー<br>ミネストローネ<br>とうきょう さん<br>東京産<br>ゆでとうもろこし | <br><b>★七夕献立★</b><br>たなばたちらしずし<br>あまのがわ汁<br>たなばたきらめき<br>ポンチ | <br><b>★新宿野菜の日★</b><br>ツナと夏野菜の<br>トマトスパゲティ<br>バジルドレッシング<br>サラダ<br>こめこのフルーツマフィン | <br>むぎごはん<br>かつおのサクサクあげ<br>やさい<br>野菜のごまみそあえ<br>みそけんちん汁 | <br><b>★音楽会献立★</b><br>おんぷ♪の<br>メロディトースト<br>ポトフ<br>オニオンドレッシング<br>サラダ | <br>こうやどうふの<br>そばろどん<br>さつま汁<br>アセロラゼリー |
| 13                                                            | 14                                                          | 15                                                                             | 16                                                     |                                                                     |                                         |
| ふりかえきゅうぎょうび<br><b>振替休業日</b>                                   | <br>スープちゃづけ<br>きびなごの<br>ピリからあげ<br>やきにくサラダ<br>れいとうみかん        | <br>チョコチップパン<br>ラタトゥイユグラタン<br>きゃべつスープ<br>メロン                                   | <br>りんごジュース<br>なつやさいカレー<br>ツナサラダ                       |                                                                     |                                         |

## 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  
がかわいたと坎じるまゑに、  
こまめにのみましよう



◆れいぼうのきいたしつない  
では、のどのかわきを坎じ  
にくいため、とくにいしきて  
のみましよう。



◆すいぶんほきゅうには、  
みずや、むぎぢやなどあまく  
ないもの、カフェインをふくま  
ないものにしましよう。

あま  
甘くないもの、  
カフェインを  
ふく  
含まないもの

