



7月 こんだてひょう



めあて おやつについてかんがえよう

令和元年6月28日発行葛尾村学校給食センター

<p>1日(月)</p> <p>しおナムル コロッケ</p> <p>とんじる</p> <p>むぎごはん</p>	<p>2日(火)</p> <p>夏野菜のスパゲティ</p> <p>パンパンジー サラダ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>3日(水)</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>モロヘイヤの スープ</p> <p>☆マッシュマロサンド☆</p>	<p>4日(木)</p> <p>チンゲンサイのおひたし ししゃものなんぼんづけ</p> <p>わかめと とうふの スープ</p> <p>【カミカミこんだて】</p> <p>むぎごはん</p>	<p>5日(金)</p> <p>キャベツとコーンの エビサラダ</p> <p>ブルコギ・レモン風味</p> <p>とうふと やさいの ごまじる</p> <p>むぎごはん</p>
<p>8日(月)</p> <p>おいなりさん ミニちらしずし</p> <p>なすいり たなばたじる</p> <p>たなばたこんだて</p>	<p>9日(火)</p> <p>きゅうりのちゅうかあえ いわしのてんぷら ☆梅ねぎおろしだれ☆</p> <p>むぎごはん</p>	<p>10日(水)</p> <p>☆かぼちゃの ガーリックソテー☆</p> <p>☆スペアリブ風チキン☆</p> <p>コーン ポタージュ</p> <p>切り目入りコッペパン</p>	<p>11日(木)</p> <p>和風チキン 温野菜をそえて</p> <p>カポナータ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>12日(金)</p> <p>チャーハン ☆手作り アスパラ 春巻き☆</p> <p>イカの スープ</p>
<p>15日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>16日(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>イカときゅうりのサラダ</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>☆とんこつ ラーメンの しる☆</p>	<p>17日(水)</p> <p>ゼリー</p> <p>トマトとアスパラのサラダ</p> <p>サンラー ワンタン</p> <p>コッペパン ジャム</p>	<p>18日(木)</p> <p>☆ちゃんぷるー☆</p> <p>ギョーザ</p> <p>☆あっさり キムチ スープ☆</p> <p>むぎごはん</p>	<p>19日(金)</p> <p>夏野菜の カレーライス</p> <p>ミニ シューアイ</p> <p>ココロコ サラダ</p>



8月 こんだてひょう



めあて たべものについてしろう

<p>8月26日(月)</p> <p>やきやさい</p> <p>ゼリー</p> <p>じゃこピラフ</p> <p>もやしの スープ</p>	<p>27日(火)</p> <p>フレッシュトマトのスパゲティ</p> <p>ほうれんそうの スープ</p>	<p>28日(水)</p> <p>☆スナップエンドウ のサラダ☆</p> <p>でりやきチキン</p> <p>コーン スープ</p> <p>ドッグパン</p>	<p>29日(木)</p> <p>かいそうとゆで やさいのサラダ</p> <p>☆鶏肉の塩こうじやき☆</p> <p>ごもく スープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>30日(金)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>八彩カレー ライス</p> <p>いろどり やさい</p>
--	---	--	--	--

☆マークのついているメニューは、スペシャルメニューです。

旬の食べもの 夏野菜

夏野菜にはトマト、きゅうり、カボチャ、ピーマン、ナス、ゴーヤ、オクラ、モロヘイヤなどがあります。夏野菜はビタミンがたっぷりふくまれている他に、体を冷やす効果があります。暑い夏を涼しく元気に過ごすためにも、夏野菜をたくさん食べましょう。