

7月(第2週目)の給食

7月6日(月)

おにぎりデー:

子供達が自分でおにぎりを握ります。

わかめごはん
鶏ミンチのつくね煮
ビーフソテー
牛乳

- 血や肉をつくる
鶏肉・卵・ツナ・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・ビーフン
- 体の調子を整える
わかめ・玉葱・生姜
人参・椎茸・いんげん



7月7日(火)

とうもろこしごはん
白すり身の団子揚げ
野菜サラダ
そうめんのすまし汁

- 血や肉をつくる
えそ
- 熱や力の素になる
精白米・強化米
そうめん・花麩
- 体の調子を整える
とうもろこし・ピーマン・パプリカ
キャベツ・人参・ブロッコリー



7月8日(水)

食パン(苺ジャム)
ポトフ
フレンチツナサラダ
牛乳

- 血や肉をつくる
鶏肉・ツナ・牛乳
- 熱や力の素になる
食パン・じゃがいも
- 体の調子を整える
玉葱・人参・ブロッコリー
キャベツ・人参



7月9日(木)

戸外給食: 外で食べます。

おにぎり(梅干し)
鶏肉の唐揚げ
茹でとうもろこし
ミニトマト
ソフトチーズ
オレンジジュース

- 血や肉をつくる
鶏肉・チーズ
- 熱や力の素になる
精白米・強化米
- 体の調子を整える
梅干し・とうもろこし
ミニトマト・オレンジジュース



7月10日(金)

麦ごはん
豆腐チャンプルー
ひじきと大豆の煮物
アシドミルク
いりこ

- 血や肉をつくる
豆腐・豚肉・大豆
アシドミルク・いりこ
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・麦
- 体の調子を整える
玉葱・人参・にがうり
ひじき・いんげん

