



7がつ よていこんだてひょう



月	火	水	木	金
3日 * ざっくごはん * さかなの アーサソースかけ * パパイナムル * しめじのみそしる * オレンジ * ぎゅうにゅう 	4日 * スパゲティー ミートソース * ハンダマサラダ * ポテトクリームスープ * ぎゅうにゅう 	5日 * むぎごはん * マーボーへちま * ちゅうかコーンスープ * ももまん * ぎゅうにゅう 	6日 バasketballワールドカップ 応援給食 * くろこめこパン * レバーケーキ * クラウトサラト * カルトツフェル・スツェッ * ブルーベリータルト * ぎゅうにゅう 	7日 七夕献立  * わかめごはん * ほしがたハンバーグ * ジャコサラダ * うおそうめんの すましじる * おほしませりー * ぎゅうにゅう
10日 * むぎごはん * なつどうみそ * あつやきたまご * キャベツいため * えのきのすましじる * ぎゅうにゅう 	11日 * げんまいごはん * さかなの アーモンドソースかけ * とうがんのそぼろに * さといもとしめじの みそしる * オレンジ * ぎゅうにゅう 	12日 * むぎごはん * ヤンニョムチキン * ぎゅうにくと もずくのチャプチェ * オクラのスープ * ドラゴンフルーツ * ぎゅうにゅう 	13日 * あわごはん * とうふのごもくあんかけ * ゴーヤーとふいため * へちまのみそしる * ふりかけ * ぎゅうにゅう 	14日 バasketballワールドカップ 応援給食 * ぜんりゅうふんパン * ミートボールの きのこソースかけ * ロッソリ * ロヒ・ケイト (サーモンのスープ) * シークアーサーソルベ * ぎゅうにゅう 
17日 海の日 	18日 * うっちんライス * なつやさいカレー * ゴーヤーのあえもの * れいどうみかん * ぎゅうにゅう 	19日 バasketballワールドカップ 応援給食 * こくどうパン * チキン・パルミジャーナ * キャベツサラダ * まめとハムのスープ * たんかんジャム * ぎゅうにゅう 	20日 終業式 琉球料理の日  * あわごはん * ししゃもフライ * モーウいのあまずあえ * オクラとたまごのスープ * シークアーサータルト * ぎゅうにゅう	 冷たい清涼飲料 冷たい清涼飲料は実際より甘さを感じにくくなりますので、飲みすぎに注意! 冷たい飲み注意!

こんげつのもくひょう

つめたいもの の とりすぎ に きをつけよう。



暑さに負けない 夏休みのすこし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
--	--	---	---

食と子どもの健康展開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時:令和5年7月15日(土) 10:00~17:00
 場所:イオン貝志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪

※こんだては材料などの都合により変更することがあります。