



みさぎとくべつしえんがっこう
れいわねんど



月	火	水	木	金
1日 * むぎごはん * とりにくのピリからやき * えのきのごまあえ * どうふのみそしる * バナナ * ぎゅうにゅう 	2日 * ざっくごはん * ナーベラーンプシー * こんさいじる * シークワーサーゼリー * ぎゅうにゅう 	3日 * あわごはん * さばゆずみそに * やさいいため * ほうれんそうのおすまし * ぎゅうにゅう 	4日 * むぎごはん * どうふのごもくあんかけ * ピーマンいため * もずくとながねぎのみそしる * ドラゴンフルーツ * ぎゅうにゅう 	5日 七夕献立 * ゆかりごはん * ほしがたハンバーグ * キャベツのタンカンあえ * さかなソーメンのすましじる * たなばたデザート * ぎゅうにゅう 
8日 * むぎごはん * さかなのアーサソースかけ * パパイヤリチー * へちまのみそしる * ふりかけ * ぎゅうにゅう 	9日 * キャロットライス * ハワイアンポーク * ロミロミサラダ * コーンスープ * ぎゅうにゅう 	10日 納豆の日 * むぎごはん * なっとうみそ * アーサイりたまごやき * きんぴらごぼう * とろろこんぶのすましじる * ぎゅうにゅう 	11日 * もずくどん(おしむぎ) * わかめのスープ * ももまん * ぎゅうにゅう 	12日 * うっちゃんライス * なつやさいカレー * コールスローサラダ * アセロラゼリー * ぎゅうにゅう 
15日 	16日 * むぎごはん * ごぼうパオシュウ * マーボーへちま * はるさめスープ * ぎゅうにゅう 	17日 仏オリンピック応援献立 * べにいもパン * クロケット * キャロットサラダ * コンソメスープ * シークワーサーソルベ * ぎゅうにゅう 	18日 琉球料理の日 * あわごはん * きびなごのからあげ * モーワイのあまずあえ * とうがんのみそしる * パイン * ぎゅうにゅう 	19日 終業式 * むぎごはん * ふたにくのハニーマスタードやき * ゴーヤーのしらあえ * オクラとたまごのスープ * あじつけのり * ぎゅうにゅう 

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。

夏の誘惑!
 つめたい甘いおやつとりすぎに注意
 暑くなると、体がだるくなったり、食欲がなくなったりして、口当たり
 のよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちで
 す。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけた
 り、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってし
 まいます。
 暑い時こそ、栄養バランスのよい食事でしっかり体力をつけて、夏
 をのりきりましょう。

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6年7月13日(土) 11:00~16:00
 場所：イオン貝島店 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
 ・食育クイズや野菜あてクイズ
 ・特別食や介助食器の紹介
 など盛りだくさん!

食と子どもの健康展

地場産物を活用した学校給食

2024年7月13日(土) 11:00~16:00
 イオン貝島店 2階 ゲームセンター前

2024年7月20日(土) 11:00~16:00
 イオン東山店 2階 ゲームセンター前

2024年7月27日(土) 11:00~16:00
 イオン南郷店 2階 ゲームセンター前

2024年8月3日(土) 11:00~16:00
 イオン新井店 2階 ゲームセンター前



※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。