

7月給食カレンダー

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
あさ 朝からだるい、しゅうちゅうりよく 集中力がないという人はいませんか？ あさ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。  早寝早起き 朝ごはん			1 アーモンドキャベツ さばのあげ煮 ごはん うどん汁	きんようび ばいにく 梅肉サラダ ポチとブロッコリーのチーズやき ソフトめん ミートソース
5 フルーツあえ クリーミーナッツサラダ チキンカレー ライス	6 もやしサラダ ぶた肉とじゃがいものあげ煮 ごはん キムチと豚バラの スープ	7 ひじきのサラダ チーズオムレツ パイン イングエン豆と 米粉パン あきりのシチュー	8 マーボなす ししゃものフライ ごはん もずくとあきりの スープ	9 ひじきのナッツあえ やなぎがれいのからあげ ごはん さきかなが 笹川流れの塩豚汁
12 チーズ チンジャオロース丼 トマトスープ	13 アップルシャーベット ズッキーニと肉のみそ炒め あげぎょうざ ごはん とうふの中華煮	14 ヨーグルト コーンポテト あがきた 阿賀北ボークのトマト炒め ごはん やさい 野菜と肉団子の スープ	15 れいとう 冷凍みかん じゃがいものカレーきんぴら ほうれんそうたまごやき ごはん みそ汁	16 きく 莖わかめのサラダ カボチャひき肉フライ ラーメン やさい 野菜スープ
9 パインシャーベット 春雨サラダ とり肉のからあげ うめ 梅ごはん たまごスープ あさひ 朝日みどり小希望献立	20 ひじきはっぱ もやしとモロヘイヤの和え物 とり肉と大豆のべっこう煮 ごはん なす汁	21 スライスチーズ ラタトゥイユ ハンバーグ 横割れまるパン コーン ポタージュ	22 うみ ひ 海の日 	23 スポーツの日  スポーツの日