

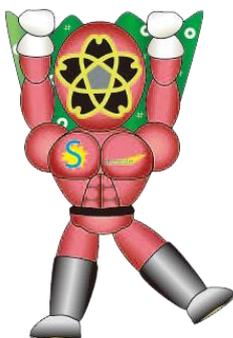


こんだてひょう

さくら おかどくべつしえんがっこう
桜が丘特別支援学校

7月の目標		よくかんで食べよう		
◎むし歯を防ぐ食生活 歯磨きの時間! 甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない よくかんで食べる 食後の後はしっかり歯みがきをする		◎7月7日は七夕 そうめん・・・七夕には、そうめんを天の川や織物の糸に見立てて食べます。この時期にそうめんの原料となる小麦粉が収穫されるからとも言われています。また、そうめんだけでなく、まんじゅうやうどんなども作ります。 ◎今年の土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回 うなぎ・・・うなぎにはビタミンA、ビタミンB群が豊富に含まれており、夏バテ、食欲減退防止に効果があります。また、うなぎでなく「う」のつく食べ物、例えばうどんやウドなどでも良いと言われています。給食では出ませんが、日本の食文化として覚えておき、家庭で取り入れてみましょう。		
1 (月)	2 (火) お弁当の日	3 (水)	4 (木)	5 (金) たなばた こんだて
バンサンスー いかなゲット マーボーなす むぎごはん 		ゴーヤチャンプル パナナ あおじそりつくね なつやさいみそしる むぎごはん 	ぐりとぐらのカステラ なすの ミートスパゲッティ ツナサラダ 	たなばたゼリー あじのてんぷら ぎゅうにくちらし たなばたそうめん
8 (月)	9 (火)	10 (水) 世界の料理 韓国	11 (木)	12 (金)
ゆでほしだいこんの のりごまサラダ すりみでのおのみてん かみなりじる えだまめごはん 	みかんゼリー だいちとチーズのサラダ なつやさいカレー 	ブルコギ スイカ うずらのたまごいり わかめスープ むぎごはん 	キャベツのすずけ チーズオムレツ パインパン ポークビーンズ 	メロン さかなのカラフルなまぼん どうがんとう もずくのスープ どうもろこしごはん
15 (月) うみ 海の日	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金) しょうぎょうしき 終業式
	トマトときゅうりのわふうサラダ いわしの かばやきどんぶり (きざみのり) げんきいっぱい! ぎゅうにくスープ 	ラトウイユ バイナップル チキンソテー ごはん イタリアンスープ 	ヨーグルト ひじきのサラダ ちゃんぽん ながさきハトシロール 	

献立を確認される場合はこちら



学校給食予定こんだてひょうに表示してあるQRコードについて
 毎月配布する「学校給食予定こんだてひょう」には、左記QRコードを載せています。これを読み込めると、給食で提供している料理の詳しい材料と分量を知ることができます。給食の詳しい内容を確認したい際やご家庭で給食レシピを再現したい場合にご活用ください。