

7月のこんだて

杉並区立永福小学校

☆今月の目標☆ 好き嫌いしないで食べよう！

<div>1日（金）</div> <div>ゆかりごはん バンバンジー フレンチポテト 野菜の甘じょうゆあえ 牛乳</div>				
4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金） 国内産
<div>むぎ 麦ごはん</div> <div>うめや ホキの梅焼き</div> <div>のっぺいじる</div> <div>さんしよくあ 三色和え</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>ちやーはん キムチ炒飯</div> <div>シュウマイ</div> <div>わかめスープ</div> <div>きりぼし 切干とわりのごま酢あえ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>レモントースト</div> <div>チリコンカン</div> <div>こんにゃくサラダ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>たなばたこんだて ☆七夕献立☆</div> <div>あなごちらし</div> <div>たなばたじる 七夕汁</div> <div>えだまめ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>さんまのかば焼き丼</div> <div>やさいにも 野菜の煮物</div> <div>こまつな もやしと小松菜の</div> <div>辛じょうゆ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>
11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木）	15日（金） 国内産
<div>ねん ☆1年とうもろこしの皮むき☆</div> <div>ぶたどん 豚丼</div> <div>とうふ 豆腐とじゃがいもの味噌汁</div> <div>や 焼きとうもろこし</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>ビビンバ</div> <div>はるさめ 春雨スープ</div> <div>すいか</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>ハンバーガー</div> <div>トマトと卵のスープ</div> <div>コーン入り粉ふきいも</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>なつやさい 夏野菜カレー</div> <div>ふくじんづ 福神漬け</div> <div>じゃこサラダ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>むぎ 麦ごはん</div> <div>さいきょうや さわらの西京焼き</div> <div>けんちん汁</div> <div>ゆかりきゅうり</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>
19日（火）		20日（水）	<div>いっぱい食べよう！ どんぶりメニュー！ 7日～14日は丼もののメニューです。 暑くて食欲が落ちる時期ですが、 しっかり食べて元気に過ごしましょう。</div>	
<div>ひ 冷やしき揚げうどん</div> <div>やさい 野菜のごま和え</div> <div>オレンジシャーベット</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>		<div>☆リザーブ給食☆</div> <div></div>		

とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

夏野菜を

たくさん食べよう

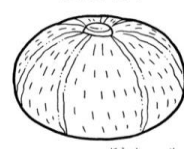


トマト



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。