

# 7月 給食カレンダー

2022年度

## 今月の給食目標 夏の健康と食事について考えよう

毎月19日は食育の日

白玉もちはのどにつめないよう気をつけましょう。

★クラス1本

1日(金)

プルコギ  
小松菜まんじゅう(2個)

ごはん タッコムタン

<p>4日(月)</p> <p>フルーツ白玉 魚型さつま揚げ</p> <p>ツナと昆布の炊き込みごはん もずくのスープ</p>	<p>5日(火)</p> <p>大和煮 鮭の塩焼き</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>6日(水)</p> <p>コルスローサラダ 飲むヨーグルト</p> <p>フライドポテト ナン キーマカレー</p>	<p>7日(木) 七夕献立</p> <p>七夕ゼリー ツナとキャベツのぼん酢和え チキンカツ(2個)</p> <p>ごはん 魚そうめんのすまし汁</p>	<p>8日(金)</p> <p>きゅうりのピリ辛揚げ たこのから揚げ</p> <p>ごはん 豚じゃが</p>
<p>11日(月)</p> <p>フルーツオアシス 三色ソテー</p> <p>ごはん ハヤシライス</p>	<p>12日(火)</p> <p>こんにゃく寒天のサラダ かたごのフリット</p> <p>ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物</p>	<p>13日(水) ★レシピ賞★</p> <p>サッパリレモンサラダ サッパリレモンサラダ</p> <p>メープルシロップ チキンのトマトソースかけ</p> <p>ごはん コッパパン かぼちゃと枝豆のスープ</p>	<p>14日(木)</p> <p>ひじきの炒め煮 ハンバーグ おろししょうゆかけ</p> <p>ごはん 根菜汁</p>	<p>15日(金)</p> <p>竹輪ときゅうりの梅和え 揚げシューマイ(2個)</p> <p>ごはん マーポー豆腐</p>

<p>18日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>19日(火) ★ケチャップ</p> <p>ジャーマンポテト プレーンオムレツ</p> <p>炊き込みケチャップライス レタススープ</p>
--------------------------	--

### 給食で食べたいメニューを考えよう!

★レシピ賞★ 13日の献立 春木中学校3年生が考えた『夏を乗り切る! 野菜たくさんやみつき給食』より サッパリレモンサラダ

ハムとオクラ、キャベツ、コーンをレモン風味のノンエッグマヨネーズで和えているのでサッパリと夏らしいレシピです。