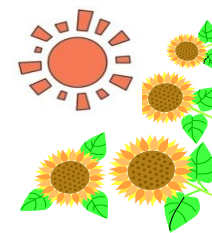




# 7月 もりつけひょう



## 11日のジャージャー麺について

### ★配膳の仕方

- ①磁器食器に肉味噌配る。
- ②皿には野菜を配る。
- ③丼は何も盛らずそのまま配る。

★食べるときは、空の丼に麺を入れ、野菜と肉味噌をかけて混ぜて食べる。

夏休みに近づくとつれ、暑い日が続く、早くも夏バテ気味の人はいませんか？朝・昼・夕の3食しっかりとバランスのよい食事と十分な睡眠で暑さに負けない体を作りましょう！

<p>4 (月)</p> <p>ひじきのサラダ 冷凍みかん</p> <p>トマトと卵のスープ</p> <p>焼きカレーパン</p>	<p>5 (火)</p> <p>冷奴</p> <p>枝豆入りわかめごはん</p> <p>鶏肉のからあげ(3個)</p>	<p>6 (水)</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>さばのみそ焼き</p> <p>とうがんのにも</p>	<p>7 (木)</p> <p>中華サラダ</p> <p>いかのごまマヨネーズ焼き</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>天の川スープ</p>	<p>8 (金)</p> <p>かきあげ</p> <p>ピリ辛みそ汁</p> <p>ビビンバ(肉・野菜)</p> <p>豆腐スープ</p>
<p>11 (月)</p> <p>ジャージャー麺野菜</p> <p>夏野菜のチーズ焼き</p> <p>カラの丼に中華麺を入れ野菜をぬせ、肉味噌をかける</p> <p>ジャージャー麺肉みそ</p>	<p>12 (火)</p> <p>ゴーヤチャンプル</p> <p>じゅーレー</p> <p>ししゃもフライ(2本)</p>	<p>13 (水) 食育の日の献立</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>じゃがひじきのチーズ焼き</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>黒パン</p>	<p>14 (木)</p> <p>ナムル</p> <p>あげげぎょうざ(2個)</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>15 (金)</p> <p>青菜とじゃこのサラダ</p> <p>ライス</p> <p>福神漬</p> <p>カレールウ</p>

2学期の給食は9月2日(金)からです。白衣・帽子は洗濯して保管してください。



★ゴーヤ



★トマト



★なす



★冬瓜(とうがん)



★とうもろこし



★枝豆