



7月の給食カレンダー Aブロック



日	月	火	水	木	金	土
*	 	1  牛乳 たこめし ししゃものごま揚げ 小松菜としらすの煮びたし 豚汁	2  牛乳 ジャージャー麺 豆腐ともずくのスープ パイナップル蒸しパン	3  牛乳 キムたくごはん 手作り焼売 トマト入りサンラータン ベジばく	4  牛乳 セルフアジフライ バーガー（ソース） キャベツソテー ベジタブルスープ	5 *
	6 *	7  牛乳 えびちらし寿司 竹輪の磯辺揚げ とうもろこし たなばた汁	8  牛乳 ホットケーキ ブルーベリージャム ポトフ こまつナのソテー	9  牛乳 カレーピラフ ポテトカルボナーラ 白いんげん豆とほうれん草のスープ	10  牛乳 豆乳パン オクラとかぼちゃのキッシュ ひき肉と夏野菜のラタトゥイユ ベジばく	11  牛乳 ごはん 揚げぎょうざ 四川豆腐 ラ・フランスゼリー
13 *	14  牛乳 チンジャオロース丼 じゃがいものじゃこさんびら りんごともものヨーグルト	15  牛乳 えだまめととうもろこしのごはん 鶏肉のてりやき にんじんしりしり かきたま汁	16  牛乳 立川トマトのナポリタン 鶏肉と野菜のジンジャースープ ドーナツ としよ ベジばく	17  牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 茎わかめとキムチの炒めもの じゃがいもとスッキ二のみそ汁	18  牛乳 チキンとトマトのカレーライス 豆ときゅうりのサラダ（フレンチドレッシング） ベジばく	19 *
20 *	21  海の日	注！ベジタブル ～野菜をばくばく食べよう ベジばくDAY～ 野菜をおいしく食べてもらいたいと思い「注目！ベジタブル 野菜をばくばくおいしく食べよう ベジばくDAY」という取り組みをしています。毎月、注目野菜を決めて紹介します。その野菜を使っている日には、献立表にブロックリー型の「ベジばくスタンプ」を付けてお知らせしています。 今月は トマト やさいをばくばく食べよう ベジばくDay				*

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



本を読んでいて、「この料理を食べたいな」と思ったことはありませんか？

「としよ給食」は、月に1回、本に出てくる料理を給食に提供する取り組みです。中央図書館の協力も得て、本を選んでいきます。



7月の給食カレンダー Bブロック



日	月	火	水	木	金	土
	 	1 牛乳 ジャーチャー麺 豆腐ともすくのスープ パイナップル蒸しパン	2 牛乳 たこめし ししゃものごま揚げ 小松菜としらすの煮びたし 豚汁	3 牛乳 セルフアジフライ バーガー（ソース） キャベツソテー ベジタブルスープ	4 牛乳 キムたくごはん 手作りの焼売 トマト入りサンラータン ベジばく	
6	7 牛乳 ホットケーキ ブルーベリージャム ポトフ こまつナのソテー	8 牛乳 えびちらし寿司 竹輪の磯辺揚げ とうもろこし たなばた汁	9 牛乳 豆乳パン オクラとかぼちゃのキッシュ ひき肉と夏野菜のラタトゥイユ ベジばく	10 牛乳 カレーピラフ ポテトカルボナーラ 白いんげん豆とほうれん草のスープ♡	11 牛乳 チンジャオロース丼 じゃがいものじゃこきんぴら りんごともものヨーグルト	
13	14 牛乳 ごはん 揚げぎょうざ 四川豆腐 ラ・フランスゼリー	15 牛乳 立川トマトのナポリタン 鶏肉と野菜のジンジャースープ ドーナツ としよ ベジばく	16 牛乳 えだまめととうもろこしのごはん 鶏肉のてりやき にんじんしりしり かきたま汁	17 牛乳 チキンとトマトのカレーライス 豆ときゅうりのサラダ（フレンチドレッシング） ベジばく	18 牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 茎わかめとキムチの炒めもの じゃがいもとスッキー二のみそ汁	
20	21 海の日	22 牛乳 麻婆豆腐麺 鶏肉とわかめのスープ かぼちゃのスコーン	注目！ベジタブル ～野菜をばくばくおいしく食べよう～ ベジばくDAY 野菜をおいしく食べてもらいたいと思い「注目！ベジタブル 野菜をばくばくおいしく食べよう ベジばくDAY」という取り組みをしています。毎月、注目野菜を決めて紹介します。その野菜を使っている日には、献立表にプロックリー型の「ベジばくスタンプ」を付けてお知らせしています。 今月は トマト やさいをバクバク ベジばくDay			

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



本を読んでいて、「この料理を食べたいな」と思ったことはありませんか？

「としよ給食」は、月に1回、本に出てくる料理を給食に提供する取り組みです。中央図書館の協力も得て、本を選んでいきます。