

# ★ ☆ 7 月 の 献 立 ☆ ★

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
1日	2日	3日	4日	5日
＊ごぼうピラフ <small>＊スパニッシュチーズオムレツ</small> ＊トマトスープ ＊牛乳	＊ジャージャー麺 <small>＊板橋区産フライドポテト</small> ＊ぶどうゼリー ＊牛乳  (ふれあい農園会給食)	＊青椒肉絲丼 ＊拌三絲 ＊黄桃缶 ＊牛乳	＊ご飯 ＊あじの南部焼き ＊五目きんぴら ＊冬瓜の味噌汁 ＊牛乳	＊ちらし寿司 ＊鶏のみそ焼き ＊七夕汁 ＊牛乳
8日	9日	10日	11日	12日
＊塩麴肉野菜丼 ＊ワンタンスープ ＊冷凍みかん ＊牛乳	＊トマトソーススパゲティ <small>＊じゃが芋のカレーチーズ焼き</small> ＊海藻サラダ ＊牛乳	＊コッペパン ＊エビグラタン <small>＊長野県産オニオンスープ</small> ＊牛乳  (とれたて村給食)	＊菜めし <small>＊揚げ魚の玉葱ソースがけ</small> ＊わかめのすまし汁 ＊牛乳	＊麻婆豆腐丼 ＊中華風卵コーンスープ ＊アップルゼリー ＊牛乳
15日	16日	17日	18日	19日
〈海の日〉  	＊わかめご飯 <small>＊ししゃものスパイシー揚げ</small> <small>＊生揚げとしじゃがいものそぼろ煮</small> ＊牛乳  (鉄分強化献立)	＊きなこ揚げパン ＊鶏肉と大豆の揚げ煮 ＊カルピスゼリー ＊牛乳	＊夏野菜のカレーライス ＊人参ドレのサラダ ＊スイカ ＊ジョア (プレーン)	〈終業式〉  

※19日(金)終業式・・・給食はありません。

★7月の給食目標 : しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう  
 ★7月の栄養目標 : 休み中の食事とおやつについて考えよう

★7月のおすすめ給食はこちら♪★

- ・2日(火) ふれあい農園会給食・・・板橋区のふれあい農園会から「じゃがいも」が届きます。
- ・10日(水) とれたて村給食・・・長野県駒ヶ根市から「玉ねぎ」が届きます。  
 ～旬の食材もたくさん登場します。お楽しみに!～