7月 配 膳 図

東温市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

なかまつかなみ
仲松叶実選手

私たち愛媛FCレディースがメニューを考えました。
豚肉には、疲労回復効果のあるビタミンB1がたっぷり含まれています。また、玉ねぎなどに含まれているアリシンと一緒に食べると吸収率がアップしますよ♪

1日
そくせきづけ
ぶたにくのしょうがやき
しろごはん
さつまじる
愛媛FCレディースとのコラボメニュー

2日
さんしょくあえ
だいずとにぼしのいそふうみ
しろごはん
じゃがいものそぼろに

3日
あおりんごゼリー
ゆでやさい
(袋)ケチャップ
やきウインナー
うわぎりパン
やさいスープ
セレクト給食（A献立）

4日
バンサンスー
アーモンドいりかみかみチップス
しろごはん
マーボーどうふ

5日
たなばたゼリー
きゅうりのうめあえ
とうふのかわりあげ
ごこくごはん
たなばたじる
たなばたランチ

8日
ひじきのすだちふうみづけ
かぼちゃのそぼろに
しろごはん
とうおんじる

9日
レモンドレッシングサラダ
チキンカツ
エビいりナシゴレン
ソト・アヤム
パリオリンピック・パラリンピック応援給食（インドネシア）

10日
すいか
ツナサラダ
はだかむぎこパン
カレービーンズ

11日
キャベツとあぶらあげのあえもの
しそひじき
しろごはん
さかなのこうみあげ
かきたまじる

12日
やさいいため
ちくわとコーンのかきあげ
こくとうパン
れいめん

15日
海の日

16日
くきわかめのサラダ
だいずかりんとう
もちむぎごはん
なつやさいカレー

17日
カシューナッツあえ
さかなのタルタルソースやき
ビーツとコーンのであいパン
ミネストローネ

18日
ブロッコリーのおひたし
なつやさいのかきあげ
たこめし
けんちんじる

19日
終業式

3日
れいとうみかん
ゆでやさい
はるまき
ぶたキムチごはん
やさいスープ
セレクト給食（B献立）

もう少しで、夏休みですね。学校がお休みだからといって、夜更かしをしないようにしましょう。また、暑さに負けないよう、1日3回の食事をバランスよく食べて、元気に2学期を迎えましょう！