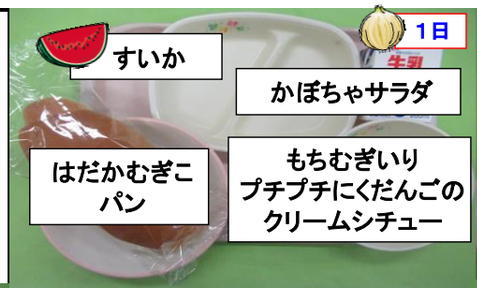
7月 配 膳 図

東温市学校給食センター

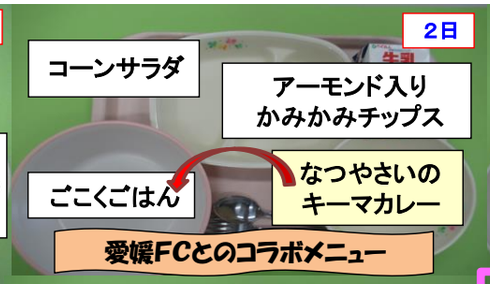
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

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！

僕たち、愛媛FCがメニューを考えました。
勝ちメシである「夏野菜のキーマカレー」には、動物性たんぱく質である豚ミンチ、鶏ミンチと、植物性たんぱく質である豆腐、高野豆腐、大豆が入っています。強い体をつくるためには、両方のたんぱく質をバランスよく食べることが大切です。
また、体を冷やす効果のある夏野菜もたっぷり入っています。
暑さに負けないよう残さず食べて、7月を元気に過ごしましょう！

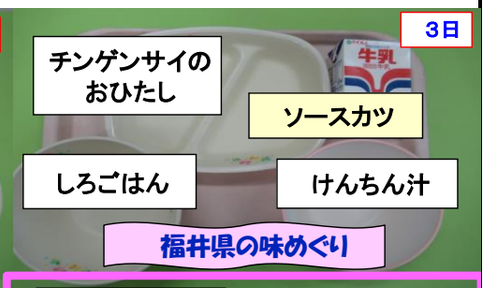


1日
- すいか
- かぼちゃサラダ
- はだかむぎこパン
- もちむぎいりプチプチにくだんごのクリームシチュー



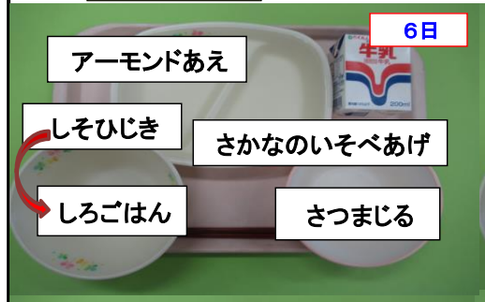
2日
- コーンサラダ
- アーモンド入りかみかみチップス
- ごこくごはん
- なつやさいのキーマカレー

愛媛FCとのコラボメニュー

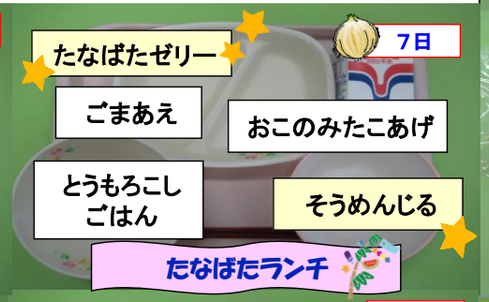


3日
- チンゲンサイのおひたし
- ソースカツ
- しろごはん
- けんちん汁

福井県の味めぐり

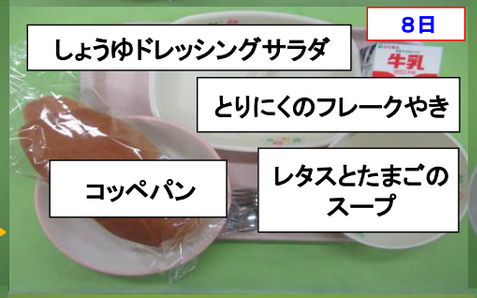


6日
- アーモンドあえ
- しそひじき
- さかなのいそべあげ
- しろごはん
- さつまじる

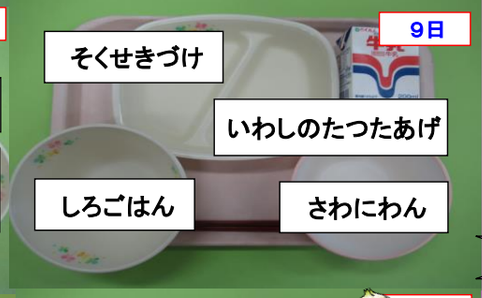


7日
- たなばたゼリー
- ごまあえ
- おこのみたこあげ
- とうもろこしごはん
- そうめんじる

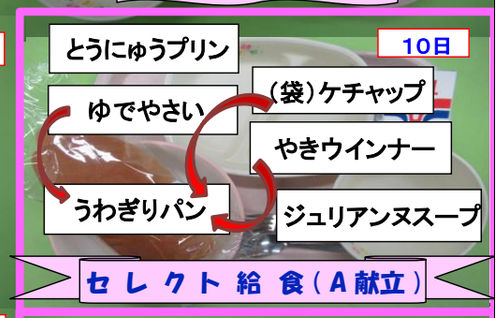
たなばたランチ



8日
- しょうゆドレッシングサラダ
- とりにくのフレークやき
- コッペパン
- レタスとたまごのスープ

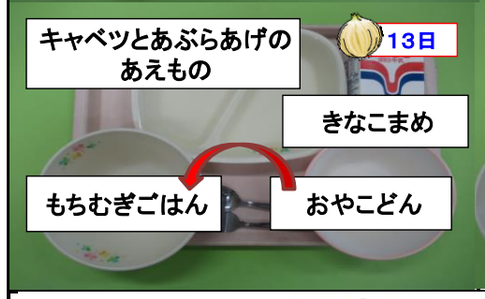


9日
- そくせきづけ
- いわしのたつたあげ
- しろごはん
- さわにわん

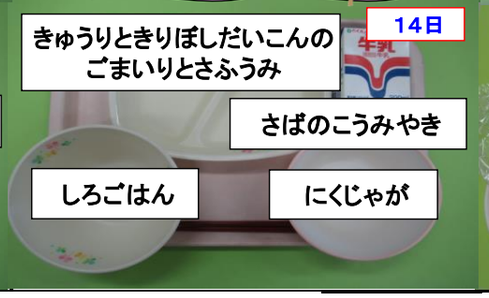


10日
- とうにゅうプリン
- ゆでやさい
- (袋)ケチャップ
- やきウインナー
- うわぎりパン
- ジュリアンヌスープ

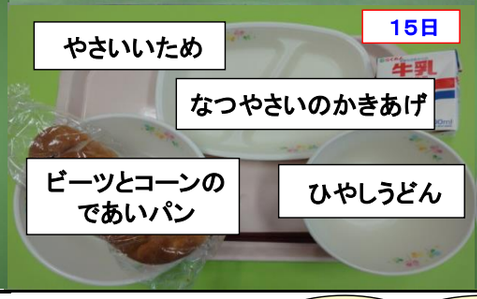
セレクト給食（A献立）



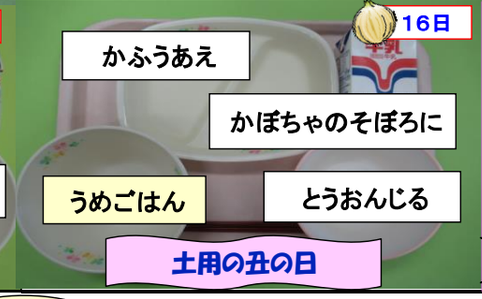
13日
- キャベツとあぶらあげのあえもの
- きなこまめ
- もちむぎごはん
- おやこどん



14日
- きゅうりときりぼしだいこんのごまいりとさふうみ
- さばのこうみやき
- しろごはん
- にくじゃが

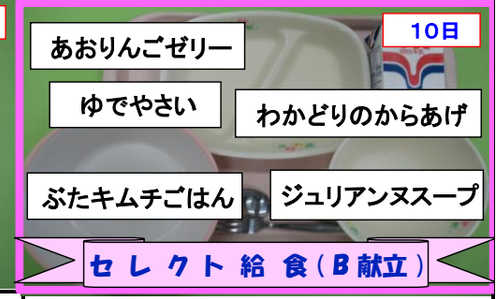


15日
- やさいいため
- なつやさいのかきあげ
- ビーツとコーンのであいパン
- ひやしうどん



16日
- かふうあえ
- かぼちゃのそぼろに
- うめごはん
- とうおんじる

土用の丑の日



10日
- あおりんごゼリー
- ゆでやさい
- わかどりのからあげ
- ぶたキムチごはん
- ジュリアンヌスープ

セレクト給食（B献立）

マークのついている日に使う玉ねぎは、北吉井幼稚園・西谷小学校・重信中学校のみんなが、昨年の10月に種まき、12月に苗植えをして、6月に収穫をした「玉ねぎ」が一部使われています。

種まきの様子

苗植えの様子

17日

終業式