

令和4年

7月



給食だより



香住学校給食センター
0796-36-0686

月	火	水	木	金
<p>夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス</p> <p>蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。</p> <p>元気の秘けつだよ!</p>			<p>休みの日も牛乳を飲もう!</p> <p>ごはん、牛乳 沢煮わん たこ型たこ焼き(1・2) 野菜のごま酢あえ</p> <p>半夏生こんだて</p>	
<p>4</p> <p>ごはん、牛乳 中華春雨スープ 鶏肉のから揚げ(1人2個) 青菜とコーンのあえ物</p>	<p>5</p> <p>そばろ丼(麦ごはん) 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁 きゅうりの酢のもの</p>	<p>6 カミカミ</p> <p>ごはん、牛乳 マーボー冬瓜 S・K・S(2・3) きりぼだいこん切干大根のサラダ</p>	<p>7</p> <p>とうもろこしごはん 牛乳 そうめん汁 ☆ 星のハンバーグ ☆ ひじきのサラダ 七タゼリー 七タこんだて</p>	<p>8</p> <p>ごはん、牛乳 キャベツと豚肉のみそ汁 アジの南蛮漬 ジャーマンポテト</p>
<p>11</p> <p>ごはん、牛乳 トマトと卵のスープ 鶏肉のごまみそ焼き 焼きピーマン</p>	<p>12</p> <p>青菜麦ごはん、牛乳 ゆばのすまし汁 ハモの天ぷら 野菜の梅かつおあえ</p>	<p>13 カミカミ</p> <p>ごはん、牛乳 豆腐となめこのみそ汁 豚キムチ ごぼうサラダ</p>	<p>14</p> <p>夏野菜カレー(白ごはん) 牛乳 糸こんにゃくサラダ 冷凍みかん</p>	<p>15</p> <p>ごはん、牛乳 もずくのスープ トビウオのフライ キャベツのレモンあえ</p> <p>魚の日 《香美町魚食普及事業》</p>
<p>19</p> <p>ごはん、牛乳 大根と厚揚げの中華煮 たまごや 塩昆布あえ</p>		<p>20</p> <p>ごはん、牛乳 リボンパスタスープ なすのミートグラタン ビーンズサラダ</p>	<p>こんだてより</p> <p>6日—マーボー冬瓜は、マーボー豆腐の冬瓜バージョンです。 冬瓜は夏が旬の野菜です。 14日—夏野菜(なす、トマト、ピーマン、とうもろこし)が入ったカレーライスです。 15日—ととの日 今月は生のトビウオをフライにします。</p>	

★ジオンくんがついている日は、香美町の魚を使っています。★カミカミの日はよくかんで食べる献立です。