

# 7月こんだて

給食目標

「夏の食生活について考えよう」



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
<p>6日(月)「七夕」の行事食</p> <p>ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり そうめんスープ セタゼリー 牛乳</p> <p>7月7日は七夕です。そうめんスープの中に天の川に見立てたそうめんが入っています。夏にぴったりのさわやかな献立です。</p>	<p>1</p> <p>市制記念日</p> <p>「かわさきぞのち」のキャラクター 菜果ちゃん</p>	<p>2 ◎水分のとり方を知ろう</p> <p>ねぎしおぶたどん 水いかにゅう</p> <p>むぎごぼん ほうろくのちゅうかスープ</p>	<p>3 のりとこんぶのつくだ煮を知ろう</p> <p>にくじゃが 水いかにゅう</p> <p>のりとこんぶのつくだに ほうろくのちゅうかスープ</p> <p>ごはん みそしる</p>	
<p>6「七夕」の行事食</p> <p>たなばたゼリー 梅きゅうり</p> <p>さばのしお焼き 梅きゅうり</p> <p>ごはん そうめんスープ</p>	<p>7 マーボー丼について知ろう</p> <p>マーボーどん</p> <p>むぎごぼん ほうろくのちゅうかスープ</p>	<p>8 どうもろこしについて知ろう</p> <p>季節の食品の コーンソテー</p> <p>いちごジャム</p> <p>しろパン ポークレーズ</p>	<p>9 とうがんについて知ろう</p> <p>季節の食品の ふたにくとこんにやく</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>10 フルーツポンチについて知ろう</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ロールパン ワンタンスープ</p>
<p>13 新献立について知ろう</p> <p>キャバツのソテー</p> <p>むぎごぼん チキンのトマトクリーム</p>	<p>14 トマトについて知ろう</p> <p>季節の食品の こまめ</p> <p>フィッシュサント</p> <p>サンパインホキフライ ミネストローネ</p>	<p>15 ◎食事のとり方を知ろう</p> <p>暑さに負けない きゅうりのちゅうかつ</p> <p>むぎごぼん ほうろくのちゅうかスープ</p>	<p>16 黒パンについて知ろう</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>くろパン ポテトグラタン</p>	<p>17 かば焼きについて知ろう</p> <p>1・4年: 2本 5・6年: 3本</p> <p>ちくわのかば焼き</p> <p>ごはん ぶたじる</p>

13日(月) 新献立

「チキンのトマトクリームライス」

とり肉とトマトのうま味に、チーズのコクが加わった夏の暑い時期にも食べやすい献立です。

～季節の食品～

ズッキーニ かぼちゃ とうがん  
きゅうり なす さやいんげん  
とうもろこし えだ豆 にんにく すいか