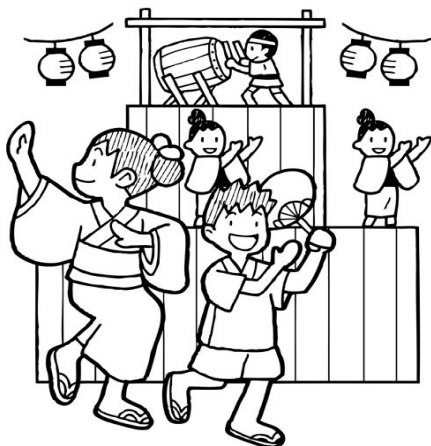


7月のこんだて表

令和元年 6月 26日
千葉県立香取特別支援学校

ひ日	ようび 曜日	こんだて名 ^{めい}			ひとくちメモ
		しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい 主菜・副菜(おかず・しるもの・デザートなど)	
1	げつ 月	わかめごはん	○	むらくもじる ちくわのいそあげ ごもくきんぴら メロンゼリー	汁に浮かぶ卵を、空に集まる小さな雲 「群雲」に見立てた汁物です。
2	か 火	ごはん	○	やさいコンソメスープ さかなのトマトチーズやき さんしょくポテト オレンジ	トマトのグルタミン酸、魚のイノシン酸で うま味の相乗効果が生まれます。
3	すい 水	なつやさい カレーライス	○	ふくじんづけ とうふのサラダ スイカ	旬のトマト・なす・かぼちゃ・いんげん が入ったカレーライスです。
4	もく 木	ホットドック	○	コーンポタージュ シーフードサラダ ヨーグルト	給食室でキャベツとソーセージを ひとつずつパンに挟みます。
5	きん 金	たなばた ちらしずし	○	なすといんげんのみそいため たなばたスープ あまのがわゼリー	★七夕献立(7月7日)★ スープにはそうめんが入っています。
8	げつ 月	ごはん	○	かきたまじる あつあげとぶたにくのみそいため ゆでとうもろこし ももタルト	とうもろこしは7月～8月が旬です。
9	か 火	ひやしちゅうか	○	いかのごまバターやき ちゅうかふうあえもの れいとうみかん	いかは低エネルギー・高たんぱく・ 低脂肪のヘルシーフードです。
10	すい 水	とうふ そばろどん	○	とうがんのみそしる ゆかりあえ たまごプリン	★冬瓜の日(7月10日)★ 「冬瓜」と書きますが夏が旬です。
11	もく 木	メロンパン	○	トマトとたまごのスープ タンドリーチキン こまつなサラダ バナナ	小松菜とツナが入っているので 「こまつな」サラダです。
12	きん 金	ごはん	○	だいこんのみそしる さかなのきのこあんかけ にくじゃがカレーふうみ れいとうパイ	パイナップルは7月頃が旬の果物。
16	か 火	チャーシュー しょうゆラーメン	○	ちばっこぎょうざ やさいのごまずあえ アイスクリーム	★リクエスト給食★ 高等部1年生のリクエストです！
17	すい 水	パイコーハン (あげぶだどん)	○	ユイワンタン(さかなのつみれじる) オーギョーチふうレモンシロップあえ	★世界の料理(台湾)★ 東京オリパラは銚子市がホストタウン。
18	もく 木	ごはん	○	なつやさいのみそしる うなぎのかばやき やきにく ごまドレサラダ ぶどう	今年の土用の丑の日は 7月27日(木)です。

※材料の都合により、献立を変更することもあります。



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。