

7月分

もくひょう

ただ ただ 正しい しよくじ 食事 さほう の作法 み を身につけよう

こまめに すい ぶん ほ きゅう 水分補給をしよう!



月 (げつ)	火 (か)	水 (すい)	木 (もく)	金 (きん)
3日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭の照り焼き ゴーヤと 卵の炒め物 わかめのみそ汁	4日 しょくばん 食パン ぎゅうにゅう 牛乳 りんごジャム ぶたにく 豚肉と だいず 大豆のケチャ ップ煮 チキンサラダ さくらんぼ	5日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのピリリッスかけかけ えだまめ 枝豆入りおひたし じゃがいものみそ汁	6日 ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツサラダ	7日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 星型メンチカツ 和牛のカツオあえ あま 天の川スープ プリン
10日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボナス ほうれん草のナムル ひじき佃煮	11日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが こまつな 小松菜のからしあえ にく 肉だんごのもち米蒸し	12日 ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のかき揚げ からしあえ	13日 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ウィナーのフリッスかけ ジャーマンポテト やさい 野菜スープ ヨーグルト	14日 チキンカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ゴーヤのあえものすいか
18日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ ツナコーンあえ ミョウガと和牛のみそ汁	19日 ジャージャー麺 ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げぎょうざ やさい 野菜のナムル	20日 だい1が 第1学期終業式		
<h2>いただきます <small>まえ</small> の前の <small>て あら</small> 手洗いをしっかりしよう!</h2>				