



7月もいつけひょう



みたま がっこうきゅうしよく

三珠学校給食センター

	1日(火) まつかぜやき ひじきとじゃがいものにも むぎごはん しらたまふのすましじる	おまつかしやう ねん 原ごしや ししよくかい 大塚小1年保護者試食会 2日(水) オレンジ さばのたつたあげ ささみいりおひなし むぎごはん とんじる	3日(木) コールスローサラダ にんじんとかぼちゃのポタージュ シナモントースト	🍷 上野小2年1クエスト献立 🍷 三珠中子育て部試食会 4日(金) ふじさんゼリー みたまステーキ チーズサラダ わかめごはん だいこんのみそじる
🌟 たなばた給食 🌟 7日(月) フルーツゼリーポンチ さんしよく そぼろどん そうめんじる	8日(火) プリン ひやしちゅうか ちくわのいそべあげ	9日(水) チンジャオロース もやしのナムル もずくスープ むぎごはん	10日(木) さけのコーンマヨネーズやき リヨネーズポテト コンソメスープ コッパパン(いちごジャム)	11日(金) れいとうみかん グリーンサラダ なつやさいカレーライス
14日(月) あじのねぎソース ごしきあえ むぎごはん とうふとわかめのみそじる	15日(火) オレンジゼリー わかめスープ トマトやきそば	🍷 三珠中1年1クエスト献立 🍷 上野小給食終了 16日(水) うめゼリー とりのからあげ かんぴょうサラダ わかめごはん なめこじる	🌟 大塚小給食終了 🌟 17日(木) チキンのBBQやき カラフルサラダ こどもパン トマトたまスープ	18日(金) オレンジ さばのカレーやき かぼちゃのそぼろに むぎごはん すましじる
21日(月) 🌊 海の日 🌊	🌟 三珠中給食終了 🌟 22日(火) とりささみのいそべてん かつおあえ むぎごはん じゃがいものみそじる			



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	--	---	---

