

# 7月12日(月)

こんだて  
＜献立＞

ぎゅうにゅう  
パン・牛乳・ミックスジャム・ツナのカレーポテト  
とうにゅう  
ベーコン入り豆乳スープ・アーモンドいりこ

だいず えいよう とうにゅう  
★大豆の栄養たっぷり豆乳スープ★



しゃしん ちゅうがっこう きょうしつ しょうがっこう ぶん と わす  
写真は、中学校の給食です(小学校の分を撮り忘れました!)

しょうがっこう こと せいとう  
小学校のメニューと異なり、アーモンドいりに冷凍みかんです!



やさい に  
ベーコンと野菜を煮て、  
とうにゅう くわ  
豆乳を加えます!

あじ つか  
かくし味に「みそ」を使って、  
コクをだしています★

# 7月13日(火)

こんだて  
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう なんばんづ  
ご飯・牛乳・きびなごの南蛮漬け  
なっとう しる  
納豆・もずくのみそ汁

なっ なんばんづ  
★夏にぴったり南蛮漬け★



あつ じき す つか  
暑い時期でも酢を使うと、  
さっぱりとして食べやすくない  
た  
ひろうかいふくこうか  
疲労回復効果もあります★

そして、たまねぎやにんじん、  
ピーマンをいれ、す つか  
タレに漬けています。

なんばんづ  
きびなごの南蛮漬けは、きびなごに  
ころも あぶら あ  
衣をつけて油でカラッと揚げます。



# 7月14日(水)

★よくかんで食べよう★

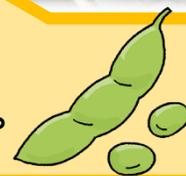


こんだて **<献立>** カミカミ献立 こんだて

ぎゅうにゅう  
パン・牛乳・ブルーベリージャム  
に えだまめ ごもく  
レバーのからめ煮・枝豆・五目スープ



えだまめ だいず やさい も あ やさい  
枝豆は、大豆と野菜のよさを持ち合わせた野菜です。



# 7月15日(木)

あつ じ き こんだて  
★暑い時期にぴったりの献立★



こんだて  
＜献立＞

はん ぎゅうにゆう にく あつ あ にも  
ご飯・牛乳・ひき肉と厚揚げの煮物

れいとう  
ナムル・冷凍みかん



かんこく かていりょうり ひと  
ナムルは、韓国<sup>かんこく</sup>の家庭料理<sup>かていりょうり</sup>の一つです<sup>ひと</sup>

にく あつ あ にも つか ちゅうかりょうり ちゅうみりょう  
ひき肉<sup>にく</sup>と厚揚げ<sup>あつあ</sup>の煮物<sup>にも</sup>に使っている<sup>つか</sup>、中華料理<sup>ちゅうかりょうり</sup>の調味料<sup>ちゅうみりょう</sup>  
「デンメンジャン」は、独特<sup>どくとく</sup>なコクのある<sup>あま</sup>甘いみそ<sup>あま</sup>です♪



# 7月16日(金)

ぎゅうにく  
★さっぱりトマト牛肉じゃが★



こんだて <献立> やさい ひ こんだて  
野菜の日献立

ぎゅうにゅう ぎゅうにく  
ご飯・牛乳・トマト牛肉じゃが

まめ  
ひよこ豆のサラダ

きたきゅうしゅうし しゅん はい  
北九州市でとれた旬のトマトが入った  
にく さんみ み  
肉じゃがです★トマトの酸味とうま味を  
あじ かつ きせつ た  
味わうことができ、暑い季節に食べや  
すい、さっぱりとした仕上がいです♪

