



※初回の給食費の引き落とし日は7月12日です。
※マヨネーズはたまご不使用マヨネーズを使用しています。

※本校の給食のだしは国産のさばぶしからとっています。
※食材の都合により献立が変更する場合があります。

7月7日 七夕 ★

あまがわ 天の川をはさんで過ごしている織り姫と彦星が、一年に一度だけ会うことができる日です。給食も七夕献立です。天の川をイメージしたそうめんや、星型ハンバーグ、スープには、切り口が星型☆の野菜も使います。さて、何でしょう？



7月 七夕水

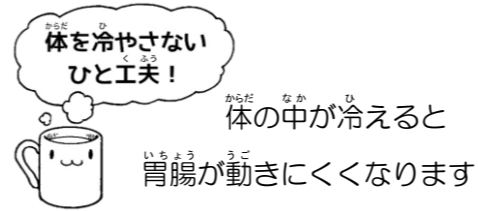
あか き みどり				あか き みどり				あか き みどり				あか き みどり			
1 木 894 kcal				2 金 752 kcal				3 土 838 kcal				4 日 723 kcal			
5 月 704 kcal				6 火 784 kcal				7 水 838 kcal				8 木 723 kcal			
9 金 798 kcal				10 土 848 kcal				11 日 707 kcal				12 月 823 kcal			
13 火 784 kcal				14 水 835 kcal				15 木 767 kcal				16 金 823 kcal			
17 土 848 kcal				18 日 707 kcal				19 月 823 kcal				20 火 835 kcal			

今月の目標

夏ばてに気をつけよう！

毎日暑いですね。暑くても元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。夏ばて知らずで、楽しい夏休みを迎えましょう！

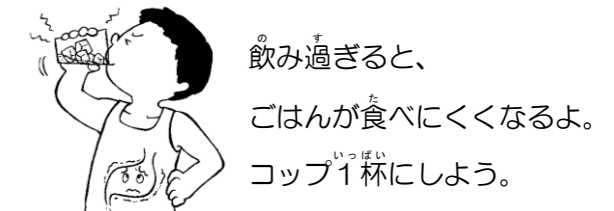
温かい飲み物や汁物を食べる



バランスよく食べる

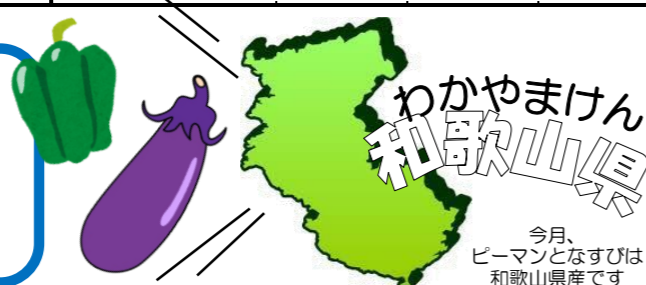


ジュースを飲み過ぎない



7月の旬

- トマト ゴーヤ きゅうり かぼちゃ
- いんげん なす とうもろこし
- オクラ ピーマン すいか えだまめ



今月、ピーマンとなすは和歌山県産です