

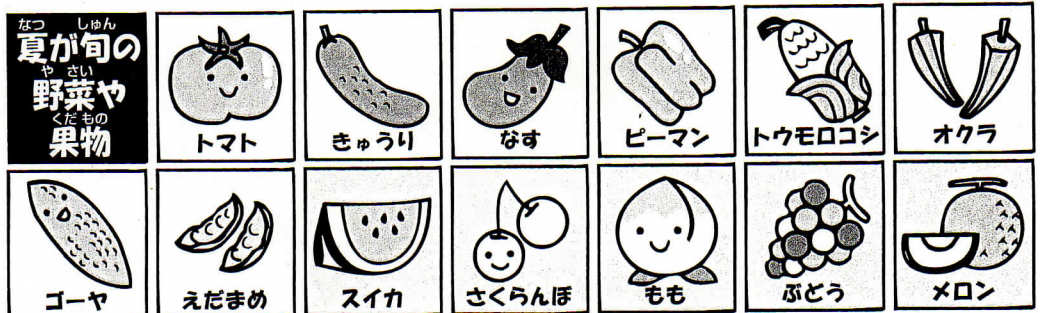
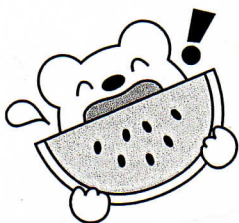


日	曜	献立名	牛乳	熱量 Kcal	蛋白質 g	一口メモ	
2	月	麻婆丼 わかめサラダ 果物 (J)	○	826	32.6	★七夕ずし 7月7日は七夕メニュー です。☆をたくさん散り ぼめます！ 	
3	火	冷やしカツネうどん 海鮮じゃがまる揚げ キャベツのゆかりあえ 果物 (A)	○	815	30.3		
4	水	枝豆チャーハン 野菜スープ 果物 (西)	○	789	28.8		
5	木	わかめご飯 みそ汁 ししゃもの甘露煮 じゃがいものきんぴら (J)	○	817	30.4		
6	金	ハムとチーズのホットサンド カレービーンズシチュー ゆでとうもろこし (A 西)	○	833	36.3		
7	土	★七夕ずし おくら入りすまし汁 流れ星ゼリー	○	808	27.4		
9	月	振替休日のため給食はありません。					
10	火	エンチラーダ メキシカンスープ 抹茶ドーナツ (A)	○	828	32.1	★夏野菜のカレー かぼちゃなす、スッキ ーニなど、旬のおいしい 夏野菜を、素揚げにして 加えます。 	
11	水	ご飯 わかめと糸寒天のスープ 鯖のごまみそ焼き 青菜の梅肉和え (島)	○	825	29.1		
12	木	冷や麦 なすのチーズフライ ササミと三つ葉のわさび酢和え ひじきケーキ (西)	○	808	30.5		
13	金	ナシゴレン インドネシア風スープ 生フルーツミックス (A)	○	821	33.1		
16	月	海の日					
17	火	スパゲティミートソース ポテトのフレンチサラダ 果物	○	867	35.6		
18	水	★夏野菜のカレー すいかパンチ (A)	○	984	27.3		
19	木	★セレクトトースト (めんたい、ガーリック、ハニーの中から2つ) チキンのトマトシチュー 果物 コーヒー牛乳 (J)					
20	金	さんまの蒲焼き丼 かき玉汁 青菜ともやしのナムル (A)	○	854	31.2		

※材料の都合により、献立を変更することがありますのでご承知ください。

### 給食費の引き落としについて

今月分の引き落としは **7月20日(金)**です。口座残高をご確認の上、入金をお願いします。  
 全学年…**6080円** ※教材費と手数料が別途かかりますのでご注意ください。



色鮮やかな夏野菜が店頭をにぎわせています。今では、栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、なるべく旬のものを食べることをオススメします。同じ野菜でも、旬にとれたもののほうが栄養が多く含まれ、私たちの体にも適しています。例えば、夏の旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬の旬の野菜には体を温める効果があります。今が旬の夏野菜、食卓に上手に取り入れてみてくださいね。