

令和3年



# 7月 こんだてよていひょう

宍粟市立ちくさ学校給食センター

TEL: 76-8181



★いただきます!の前に  
石けんを使ってしっかり手  
を洗いましょう!!!



1 (木)

ごはん  
BLTスープ  
チキンフライ  
ポテトサラダ  
ミディトマト

2 (金)

たこめし  
あげ豆腐の  
ごもくあんかけ  
もずくとやさいのすのもの  
バレンシアオレンジ

5 (月)

オムライス  
きやばつとじゃがいもの  
スープに  
ミックスフルーツ

6 (火)

ごはん  
とんじゃが  
とびうおのフライ  
おひたし

牛乳は、毎日あります!

ひょうごけんさん  
兵庫県産

100%

7 (水)

ちらしずし  
たなばたじる  
せんぎりサラダ  
たなばたゼリー

8 (木)

ごはん  
のりつくだに  
ひらひらうどんスープ  
とりにくのおこし  
じゃき  
あつあげとやさいのピリから  
いため

9 (金)

ふるさと献立

やきにくどんぶり  
わかめスープ  
ひじきサラダ

12 (月)

スタミナチャーハン  
ワンタンスープ  
チンジャオロース  
とうもろこし

13 (火)

いわしのかばやき  
どんぶり  
さわにわん  
やさいのうめあえ  
ブルーベリー

14 (水)

ごはん(すくなめ)  
ビーフンのしるそば  
あかえいのチリソースあえ  
ビーンズサラダ

15 (木)

ごはん  
オニオンスープ  
ミートグラタン  
やさいのカルシウムあえ

16 (金)

なうやさい  
カレーライス  
にんじんのマリネ  
すいか

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>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。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>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。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>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。</p>
---	---	---	---

2学期の給食は9月3日(金)からです!