



令和 5 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

牛乳は、毎日あります！

**3 (月)**  
たこめし  
うどんスープ  
いわしの皮りからソースかけ  
おひたし  
バレンシアオレンジ

**4 (火)**  
てんしんはん  
ホイコーロー  
パイナップル

**5 (水)**  
ごはん  
にくじゃが  
あじのフライ  
ごしきあえ

**6 (木)**  
ごはん  
やさいとはるさめの  
マーボーいため  
とりにくのはさみぱりに  
ちゅうかサウダ

**7 (金)**  
ちらしずし  
たなはたじる  
れいしゃぶサウダ  
たなはたゼリー

**10 (月)**  
ごはん  
にんじんのポタージュ  
とりにくのバズルソース  
いかのガーリックサウダ  
ミディマト

**11 (火)**  
ハモとかぼちゃのてんどん  
とうにやうみそしる  
もずくとやさいのすのもの  
とうもろこし

**12 (水)**  
ごはん  
キムチスープ  
はるまき  
ゴマじゃこサウダ

**13 (木)**  
なつやさいかレーイス  
だいずサウダ  
すいか

ひょうごけんさん  
兵庫県産  
100%

**14 (金)**  
ふるさと献立  
やきにくどんぶり  
トマトとわかめのスープ  
ナムル

## 暑さに負けない 夏休みのすこし方

<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5日(火)からの予定です。