



7月 湖南中給食



				(水) お山開き給食
<p>7月の給食目標 ○夏の食生活と健康について考えよう。</p>	<p>まごわやさしい給食</p>	<p>やまなしの食～県内で受け継がれる郷土料理として選定された 河口湖の「じゃがいもとひじきのにももの」「よしだのうどん」</p>	<p>ゼリーを皿にパックとしたら、河口湖と富士山になりました。</p>	
4 (月)	5 (火) やまなしの食	6 (水)	7 (木) セタ給食	8 (金) コツコツ給食
11 (月) ラーメンの日	12 (火) サイダーを教室で入れたら喜んでくれました。	13 (水)	14 (木)	15 (金)
18 (月) 海の日	19 (火) かつセレクト給食	20 (水) 三者懇談	21 (木) 三者懇談	22 (金) 土用の丑の日給食
		<p>20(水)・21(木)は給食はありません。</p>	<p>富士山プレミアム牛乳～富士河口湖町富士ヶ嶺産です。富士山の伏流水で育った乳牛の生乳を100%使用しています。</p>	

夏を元気に
過ごすための
食生活のポイント

朝ごはんを食べると生活リズムが整うよ。

汗をかくから、こまめに水分補給

冷たい物をとりすぎないでね。おなかをこわ

野菜やくだもの・しる物など
食事からの水分補給





7月 盛りつけ表



7月の給食目標 ○夏の食生活と健康について考えよう。 		まごわやさしい給食 		やまなしの食～県内で受け継がれる郷土料理として選定された 河口湖の「じゃがいもとひじきのにももの」「よしだのうどん」		富士山ゼリーを皿にパックとしてください。 		(水) お山開き給食 海そうサラダ ちくわのカレー粉あげ2個 吉田風うどん(肉を乗せる)	
4 (月)		5 (火) やまなしの食		6 (水)		7 (木) セタ給食		8 (金) コツコツ給食	
イカのレモンじょうゆ そばろパン ごぼうサラダ ラムネゼリー ビーフンのたんたんスープ		じゃがいもとひじきのにももの おぎごはん さけのねぎソース 小松菜ととうふのみそしる		サラダスパゲティ きなこトースト カップのレアチーズケーキ ABCミネストローネスープ		星コロッケ セタちらしずし 千キャベツ&ソース 天の川スープ セタジュレ		コツコツさん ヨーグルト ビビンバ わかめスープ	
11 (月) ラーメンの日		12 (火) サイダーを教室で入れてね。		13 (水)		14 (木)		15 (金)	
ささみごまフライ わかめと野菜のサラダ 焼きおにぎり しょうゆラーメン		タピオカフルーツポンチ 夏野菜のカレーライス ゴーヤチップス キャベツとツナのサラダ		ナポリタン風ペンネソテー はちみつレモントースト スイカ 野菜のコンソメスープ		もやしのか和え キムタクごはん とうふナゲット 春雨スープ りんごどカルピスゼリー		肉じゃが 麦ごはん ホッケの塩焼き とうがんのみそしる	
18 (月) 海の日		19 (火) かつセレクト給食		20 (水) 三者懇談		21 (木) 三者懇談		22 (金) 土用の丑の日給食	
 エビカツ or とんカツ どちら		コールスローサラダ セレクトカツバーガー 焼きプリンタルト カレー風味のポトフ		20(水)・21(木)は給食はありません。		富士山プレミアム牛乳～富士河口湖町富士ヶ嶺産です。富士山の伏流水で育った乳牛の生乳を100%使用しています。 		きゅうり&手作りみそアイスセレクト ガリガリぶどうorパニラ いわしのかばやしきどん おじゃがもちのすましじる	



夏を元気に
過ごすための
食生活のポイント



朝ごはんを食べると生活リズムが整うよ。



汗をかくから、こまめに水分補給



冷たい物をとりすぎないでね。おなかをこわ

野菜やくだもの・しる物など
食事からの水分補給

