



# R6.7月 湖南中給食



<p><b>7月の給食目標</b></p> <p>○夏の食生活と健康について考えよう。</p>	<p><b>やまなしの食</b></p> <p>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もの」は富士登山の安全祈願として、100年以上前から旅人をもてなしている料理です。</p>	<p><b>1 (月) お山開き</b></p> <p>吉田口のお山開きは7/1~9/10までだそうです。気候的にも比較的安全なので、この時期に一般の人に「山を開いている」そうです。それにしても湖南中から見る富士山とってもきれいですね。</p>	<p><b>七夕</b></p> <p>そうめんは、天の川や織姫の織り糸を表しています。七夕にそうめんを食べると、無病息災といって、元気に暮らせるそうです。</p>	
<p><b>1 (月) 7.1お山開き給食</b></p>	<p><b>2 (火)</b></p>	<p><b>3 (水)</b></p>	<p><b>4 (木)</b></p>	<p><b>5 (金) 七夕給食</b></p>
<p><b>8 (月) コツコツ給食</b></p>	<p><b>9 (火)</b></p>	<p><b>10 (水)</b> 教室でサイダーを入れてね。</p>	<p><b>11 (木) まごわやさしい給食</b></p>	<p><b>12 (金)</b> 富士山プレミアム牛乳</p>
<p><b>15 (月) 海の日</b></p>	<p><b>16 (火)</b></p>	<p><b>17 (水) 三者懇談</b></p>	<p><b>18 (木) 三者懇談</b></p>	<p><b>19 (金) セレクト給食</b></p>
<p><b>海の日</b></p>		<p>まごわやさしい給食*何かが足りない?夕飯にプラスしよう。</p>	<p>17(水)・18(木)は給食はありません。</p> <p>事前にGoogleフォームでアンケートを実施しました。</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、こまめに水分補給をしよう。

冷たい物をとりすぎないでね。おなかをこわす原因になるよ。

**たべすぎ 注意!!**

野菜・果物・しる物等 食事からの水分補給



# R6.7月 盛り付け表



<b>7月の給食目標</b> ○夏の食生活と健康について考えよう。 	<b>やまなしの食</b> 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もの」は富士登山の安全祈願として、100年以上前から旅人をもてなしている料理です。	<b>1 (月) お山開き</b> 吉田口のお山開きは7/1~9/10までだそうです。気候的にも比較的安全なので、この時期に一般の人に「山を開いている」そうです。それにしても湖南中から見る富士山とってもきれいですね。		<b>七夕</b> そうめんは、天の川や織姫の織り糸を表しています。七夕にそうめんを食べると、無病息災といって、元気に暮らせるそうです。 
<b>1 (月) 7.1お山開き給食</b> じゃがいもとひじきのもの さけのバターじゃよう焼 富士山ゼリー おぎごはん とうがんのみそしる	<b>2 (火)</b> パリパリサラダ ぶた肉のしょうがいため アセロラゼリー おぎごはん ふとキャベツのみそしる	<b>3 (水)</b> サラダスパゲティ すいか キaramelきなこあげパン チキンクリームシチュー	<b>4 (木)</b> 海そうサラダ 塩バニラクリームワッフル ちくわのいそべあげ 吉田風うどん(肉を乗せる)	<b>5 (金) 七夕給食</b> エビカツ&キャベツ セタジュレ☆ メロンパン ☆天の川スープ
<b>8 (月) コツコツ給食</b> もやしのいそか和え あげぎょうぎ ヨーグルト キムタクごはん 春雨スープ	<b>9 (火)</b> ささみごまフライ 焼きおにぎり わかめと野菜のサラダ しょうゆラーメン	<b>10 (水)</b> 教室でサイダーを入れてね。 ナポリタン風ペンネソテー タピオカフルーツポンチ はちみつレモントースト 野菜のコンソメスープ	<b>11 (木) まごわやさしい給食</b> きゅうり&手作りみそ はちみつレモンゼリー いわしのかば焼き丼 おじゃがもちのすましじる	<b>12 (金) 富士山プレミアム牛乳</b> いかのレモンじゃようゆ ごぼうサラダ とろけるチーズパン ビーフンのたんたんスープ
<b>15 (月) 海の日</b> 	<b>16 (火)</b> マスカット&アロエヨーグルト ゴーヤチップス 夏野菜のカレーライス&福神づけ キャベツとツナのサラダ	<b>17 (水) 三者懇談</b> まごわやさしい給食*何かが足りない?夕飯にプラスしよう。 	<b>18 (木) 三者懇談</b> 17(水)・18(木)は給食はありません。 事前にGoogleフォームでアンケートを実施しました。	<b>19 (金) セレクト給食</b> コールスローサラダ セレクトアイス セレクトバーガー ミネストローネスープ



夏を元気に  
 すごすための  
 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、こまめに水分補給をしよう。

冷たい物をとりすぎないでね。おなかをこわす原因になるよ。



野菜・果物・しる物等  
 食事からの水分補給