



R6.7月 湖南中給食



<p>7月の給食目標</p> <p>○夏の食生活と健康について考えよう。</p>	<p>やまなしの食</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>1 (月) お山開き</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>七夕</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>1 (月) 7.1お山開き給食</p>	<p>2 (火)</p>	<p>3 (水)</p>	<p>4 (木)</p>	<p>5 (金) 七夕給食</p>
<p>8 (月) コツコツ給食</p>	<p>9 (火)</p>	<p>10 (水) 教室でサイダーを入れてね。</p>	<p>11 (木) まごわやさしい給食</p>	<p>12 (金) 富士山プレミアム牛乳</p>
<p>15 (月) 海の日</p>	<p>16 (火)</p>	<p>17 (水) 三者懇談</p>	<p>18 (木) 三者懇談</p>	<p>19 (金) セレクト給食</p>
<p>海の日</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



7月の給食目標	やまなしの食	1 (月) お山開き	七夕
<p>○夏の食生活と健康について考えよう。</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>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>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>
1 (月) 7.1お山開き給食	2 (火)	3 (水)	4 (木)
<p>じゃがいもとひじきのもの / さけのバターじゃよう焼</p> <p>富士山ゼリー</p> <p>おぎごはん / とうがんのみそしる</p>	<p>パリパリサラダ / ぶた肉のしょうがいため</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>おぎごはん / ふとキャベツのみそしる</p>	<p>サラダスパゲティ / すいか</p> <p>チキンクリームシチュー</p> <p>キャラメルきなこあげパン</p>	<p>海そうサラダ / 塩バニラクリームワッフル</p> <p>ちくわのいそべあげ / 吉田風うどん(肉を乗せる)</p>
5 (金) 七夕給食			
8 (月) コツコツ給食	9 (火)	10 (水)	11 (木)
<p>もやしのいそか和え / あげぎょうぎ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キムタクごはん / 春雨スープ</p>	<p>ささみごまフライ / 焼きおにぎり</p> <p>わかめと野菜のサラダ / しょうゆラーメン</p>	<p>ナポリタン風ペンネソテー / タピオカフルーツポンチ</p> <p>はちみつレモントースト / 野菜のコンソメスープ</p> <p>教室でサイダーを入れてね。</p>	<p>まごわやさしい給食</p> <p>きゅうり&手作りみそ / はちみつレモンゼリー</p> <p>いわしのかば焼き丼 / おじゃがもちのすましじる</p>
12 (金)			
15 (月) 海の日	16 (火)	17 (水) 三者懇談	18 (木) 三者懇談
<p>海の日</p>	<p>マスカット&アロエヨーグルト / ゴーヤチップス</p> <p>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</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>
19 (金) セレクト給食			

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