



R7.7月 もりつけ表



	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。	&お山開き給食 吉田口のお山開きは7/1～9/10頃までだそうです。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。湖南中から見る富士山もとてもきれいです。	7月の給食目標 〇夏の食生活と健康について考えよう。 	夏野菜で水分補給ができるよ
七夕 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。 	1 (火) やまなしの食&お山開き給食 	2 (水) 	3 (木) 	4 (金)
7 (月) 七夕給食 	8 (火) コツコツ給食 	9 (水) 	10 (木) 納豆の日 	11 (金) 教室でサイダーを入れてね。
14 (月) 	15 (火) まごわやさしい給食 	16 (水) 三者懇談 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。 	17 (木) 三者懇談 事前にGoogleフォームでアンケートを実施しました。どれか！ 16(水)・17(木)は給食はありません。 	18 (金) 終業式対応セレクト給食



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



R7.7月 もりつけ表



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。		&お山開き給食 吉田口のお山開きは7/1～9/10頃までだそうです。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。湖南中から見る富士山もとてもきれいです。	
7月の給食目標 〇夏の食生活と健康について考えよう。		夏野菜で水分補給ができるよ	
七夕 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。	1 (火) やまなしの食&お山開き給食 じゃがいもとひじきのもの / さけのバターじゃよう焼き / おぎごはん / とうがんのみそしる	2 (水) 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	3 (木) もやしのいそか和え / ジャンボ焼きぎょうざ / キムタクごはん / わかめスープ
4 (金) 焼きプリンタルト / 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	7 (月) 七夕給食 七夕ジュレ / 千キャベツの上にスターチキンカツ / セタちらしずし / 天の川スープ	8 (火) コツコツ給食 海そうサラダ / セノビーゼリー / ちくわのいそべあげ / 吉田風うどん(肉を乗せる)	10 (木) 納豆の日 パリパリサラダ / ふた肉のしょうがいため / おぎごはん / ふとキャベツのみそしる
11 (金) 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	9 (水) いかのレモンじゃよう / ごぼうサラダ / こどもパン / ビーフンのたんたんスープ	16 (水) 三者懇談 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。	17 (木) 三者懇談 事前にGoogleフォームでアンケートを実施しました。 16(水)・17(木)は給食はありません。
14 (月) ささみごまフライ / おいなりさん / わかめと野菜のサラダ / しょうゆラーメン	15 (火) まごわやさしい給食 きゅうり&手作りみそ / アセロラゼリー / いわしのかば焼き丼 / おじゃがもちのすましじる	18 (金) 終業式対応セレクト給食 アイスクリーム / 紅しゃけ / 揚げ物	



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