



7月のこんだて



《こんだてのめあて》 **野菜**について知ろう

野菜は、体の調子を整えるものになる食べ物です。野菜には、ひふが丈夫になる、目の働きがよくなる、かぜなどの病気になるにくい、便秘になりにくいなどの働きがあります。給食では、旬の野菜を取り入れた献立を使っています。給食を通して、いろいろな野菜のおいしさを味わってください。

赤(太字)で書かれた献立は今月のめあてにそったものです。

1 金	 ブレーン ロールパン	チキンとトマトのスパゲティ しろみざかなの アーモンドフライ	11 月	 ごはん	チンジャオロースー ① ワンタンいりかぼちゃじる キャロットみかんゼリー
4 月	 ごはん	しおにくじゃが いろどりそぼろ パイナップル	12 火	 むぎごはん	ベジタブルカレー ① ミニハンバーグ ごはんにかけても いいです!
5 火	 ごはん	チキンカツ カレーソテー すましじる	13 水	 ミルク ロールパン	ポークビーンズ わかどりてりやき
6 水	 ごはん	ぎゅうにくとトマトの なつごはん めひかりのからあげ ヨーグルト ごはんにかけて たべてね!	14 木	 ごはん	にくどんぶり そうめんじる アセロラゼリー ごはんにかけて たべてね!
7 木	 ソフトめん	ごもくめん ① こんにゃくのいために グレープゼリー	15 金	 ごはん	さわらのなんばんづけ とうがんじる ぱらぱらフレーク ごはんにかけて たべてね!
8 金	 ごはん	おおえびフライ マッシュルームソテー たいわんラーメンスープ	19 火	 ごはん	あなごどん きゅうりの土佐あえ いろどりすまし汁 メロンゼリー

※ぎゅうにゅうはまいにちつきます。

※ ①・・・除去対応可能献立です。



「だいすき!なごや♥めし」の日です。



なごやしさん
名古屋市産のものを使用します。