

7月 もりつけひょう



令和6年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>ぼうチーズ ハンエッグ マヨネーズ ツナ サラダ ツナサンド パン トマト スープ</p>	<p>ひじきのり つくだに きゅうりの すのもの ごはん かぼちゃの そぼろは</p>	<p>ヨーグルト なつやさいの カレーライス かいそう サラダ ごはん カレーの ルー</p>	<p>わかどりの うめみそやき きんぴら ごはん そうめん いり すましじる</p>
	<p>ツナサンドは赤・黄・緑の食べ物が一緒に食べられます。朝ごはんにぴったりですね！</p>	<p>★かぼちゃ★ しゅん た もの 旬の食べ物を あじ た 味わって食べよう！</p>	<p>なつ しゅん 夏に旬をむかえる夏野菜がたくさん入ったカレーです。しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごそう！</p>	<p>★七夕にちなんで★ あま がわ み た 天の川に見立ててそうめんを食べる風習があります。</p>
8	9	10	11	12
<p>さけの しおこじやき みょうが いり すのもの ごはん なすの みそしる</p>	<p>りんごジャム こまつなど コーンの サラダ パン ポーク ビンス</p>	<p>もやしのナムル ごはん ぶたキムチ どうふ</p>	<p>れいとう おうとう おとう かわりあけ れいめん ちゅうかめん れいめんのぐ</p>	<p>あじの なんばんづけ キャベツの おかかあえ ごはん とうがんじる</p>
<p>きょう おかやまけんさん 今日は岡山県産のなす じもと しよくさい あじ です。地元の食材を味 わって食べましょう。</p>	<p>だいず からだ 大豆には体をつくる「たんぱく質」 ほろふ ひごろ いしき た が豊富です。日頃から意識して食 べましょう。</p>	<p>あつ じ き から りょうり た 暑い時期にピリ辛の料理を食べると食欲が出ますね。しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。</p>	<p>めんりょうり 麺料理だけでなく、一緒におかず やくだものを食べると、栄養のバ ランスが良くなります。</p>	<p>★とうがん(冬瓜)★ おかやまけん 岡山県でたくさん せいさん 生産されています。</p>
15	16	17	18	19
<p>海の日</p>	<p>こふきいも ぶたにくの トマトジンジャー ソースかけ パン ビーンズ スープ</p>	<p>さばの カレーじょうゆかけ きりぼしだいこんとじゃぶの いため ごはん あぶらあげの みそしる</p>	<p>れいとうみかん まりはりあえ ぎゅうどん ごはん ぎゅうどんの ぐ</p>	<p>なつやすみ もげんきに すごそう！ </p>
<p>うみ ひ 海の日</p>	<p>ぶたにく おお ふく 豚肉に多く含まれるビタミンB1 は、夏バテを予防してくれる栄養 素です。</p>	<p>さばには、あたま はたら よ 頭の働きを良くしたり、 けつえき からだ 血液をサラサラにしたりする体 によい脂肪がたくさんあります。</p>	<p>どんぶりりょうり と き やさい ふそく 丼の料理の時は、野菜が不足し がちです。野菜のおかずを一品組 みあわせるようにしましょう。</p>	<p>がっ きしゅうぎょうしき 1学期終業式</p>