



弘前城石垣修理中

7月の献立表

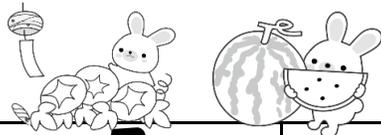


弘前市立百沢小学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日 ◆	6日	7日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・さば生姜煮 ・みずの炒め物 ・カレー風味みそ汁	・ごはん ・牛乳 ・オムレツ ・チキンサラダ ・野菜スープ	・ごはん(持参) ・ジョア ・サケ塩焼き ・おろし和え ・オクラのみそ汁	・冷やし中華 ・牛乳 ・しゅうまい(2個) ・きくらげの中華サラダ	・夏野菜カレー ・牛乳 ・福神漬け ・七夕ゼリー
10日	11日	12日 ◆	13日	14日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・豆腐のホイル蒸し ・きゅうりとオクラの塩昆布和え ・かぼちゃのみそ汁	・ごはん ・牛乳 ・しそ巻棒餃子(2個) ・チンゲン菜の中華和え ○キムチスープ	・ごはん(持参) ・牛乳 ・あじの塩こうじ焼き ・ゆかり和え ・豆腐のすまし汁	・バーガーパン ・牛乳 ・ハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・キャベツスープ	・豚キムチ丼 ・牛乳 ・春雨サラダ ・わかめスープ
17日	18日	19日	20日 ◆	21日
海の日 	・ごはん ・牛乳 ・マーボー豆腐 ・バンバンジーサラダ ・チンゲン菜と肉団子の中華スープ	・ごはん(持参) ・牛乳 ・さんま竜田揚げ ・白菜の辛子和え ・干切り汁	○おろしうどん ・牛乳 ・肉団子 ・ささげの炒め物	○ゆかりごはん ・牛乳 ・厚焼玉子 ・キャベツののり和え ・せんべい汁

・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

・11日キムチスープ、20日のおろしうどん、21日のゆかりごはんはチャレンジリクエストメニューです。



8月の献立表



月	火	水	木	金
冷蔵庫に常備する飲み物について！ <p>ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。</p>			24日	25日
28日	29日	30日	31日 ◆	
・ごはん(持参) ・牛乳 ・鶏肉の照り炒め ・ブロッコリーの辛子和え ・具だくさんみそ汁	・ごはん ・ジョア ・豆腐ハンバーグ ・おかか和え ・豚汁	・ごはん(持参) ・牛乳 ・あじの煮付け ・ひじきの炒め煮 ・玉ねぎのみそ汁	☆冷やしそうめん ・牛乳 ・ちくわの磯部揚げ ・大根とチキンのレモン和え	

・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

・31日の冷やしそうめんは、8月生まれのリクエストメニューです。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

