

7月こんだて写真

令和2年(2020)7月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしちくひょうえいせい き 今日の給食目標 衛生に気をつけよう</p> <p>★手をきれいに洗いましょう。 ○○○○○○</p> <p>★きれいなハンカチでふきましょう。</p>		1 塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) にんじんしりしり	2 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き こんぶあえ オクラのみそ汁	3【七夕献立】 ごはん 牛乳 メンチカツ いそかあえ お魚だんごのすまし汁 青リンゴゼリー
6 セルフミートサンド★ 牛乳 ポテトサラダ 野菜と豆のスープ	7 ゆかりごはん 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ カラフルサラダ コンソメスープ	8 きつね米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 れんこんのはさみ揚げ★ ごまじゃこサラダ	9 ごはん 牛乳 チンジャオロース 三色ナムル たまごのスープ	10 ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け のやきのごますあえ 厚揚げのすまし汁
13 パインパン 牛乳 白身魚のフライ トマトと アスパラのサラダ ミネストローネ	14 とりそぼろ丼 牛乳 切り干し大根の ごますあえ じゃがいものみそ汁	15 なすとトマトの ミートスパゲッティ 小型のココアパン(幼なし) 牛乳 さけのハーブ焼き レモンドレッシングサラダ	16 夏野菜のカレー 牛乳 オムレツ りっちゃんの 元気サラダ	17【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 とびうおの梅肉ソースかけ 厚揚げとなすの炒め煮 かきたま汁
20 パン 牛乳 きなこクリーム ハムステーキ グリーンサラダ マカロニスープ	21 冷やし中華 一食中華スープ 牛乳 とり肉のから揚げ ワカメスープ	22 キャロットパン 牛乳 さばのカレー揚げ とりササミと野菜のサラダ フルーツポンチ	<p>きゅうしちくひょうえいせい ★給食当番さんの衛生チェック☆</p> <p>たいちょう ・体調はよいですか？</p> <p>ぼうし はくい ・帽子や白衣はきちんと つけていますか？</p> <p>・マスクはしていますか？</p> <p>て ・手をきれいに洗いましたか？</p>	
27 パン イチゴジャム 牛乳 さけのマスタード焼き 海そうサラダ カレースープ	28 夏のスパゲッティ 牛乳 きびなごのから揚げ アーモンド入りサラダ ミニトマト (幼1ケ、小中2ケ)	29 アップルパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き コーンサラダ ミートボールのスープ	30 冷やしうどん 一食めんつゆ 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ こまつなと 厚揚げみそ汁	<p>今月の地元食材 米、牛乳、たまご、 とうふ、油揚げ、 厚揚げ、きゅうり、 キャベツ、トマト、 モロヘイヤ、なす、 かぼちゃ、ねぎ、 こまつな、たまねぎ、 アスパラガス、 ピーマン、パプリカ、 チンゲンサイ、 ミニトマト</p>

※都合により献立を変更することがあります。

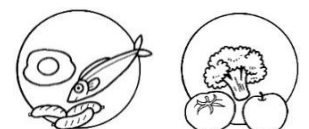


暑さが厳しくなる時期です。
生活リズムを整えて
元気に過ごしましょう！



朝ごはんをしっかり食べて
3つのスイッチを入れましょう

- ①頭のスイッチON!
- ②体のスイッチON!
- ③おなかのスイッチON!



★は、新メニューです。