



# 7月 きゅうしょく もりつけひょう



さいたま市立上落合小学校

月	火	水	木	金
 7月	<b>1</b> 世界の料理 <b>「アメリカ」</b> コールスロー サラダ スラッピージョー (コッペパン) マッシュポテト 	<b>2</b> 1~3ねん...1ひき 4~6年、先生...2ひき わかさぎフリッター とうもろこしごはん トマトんじる 	<b>3</b> くきわかめのチョナムル はくはん しおマーボー豆腐 	<b>4</b> いそかあえ ぶたどん (はくはん) しゃりしゃりだいず 
<b>7</b> セタ献立 たなばたフルーツポンチ さけずし たなばたじる 	<b>8</b> 世界の料理 <b>「イタリア」</b> イタリアンサラダ ピザドッグ ジュリエンヌスープ 	<b>9</b> ごまだれサラダ やきとりごはん メルルーサのおろしソース 	<b>10</b> 世界の料理 <b>「中国」</b> はるさめサラダ ルーローハン (はくはん) とうもろこし 	<b>11</b> パーニャカウダふうサラダ カレーピラフ クリームソース 
<b>14</b> かいそうサラダ きなこめげパン ABCスープ 	<b>15</b> 佐々木教頭先生 <b>プロデュース献立</b> れいとうみかん ナスとツナの おひさまトマトパンネ テンションあげあげ なつやさいチップス 	<b>16</b> 松下校長先生 <b>プロデュース献立</b> やすらぎグリーン こまつなとわかめのサラダ はくはん ゆたかにみのった なつやさいカレー 	とうぱんさんが5つの チェックをしたら、せん せいにサインをもらい ましょう。 	

## 2学期もお楽しみに!



## 夏休みの食事のポイント8か条

<b>な</b> 何でも食べて 夏バテ知らず  バランスのよい食事は、夏 バテ予防になります。	<b>つ</b> めたいものは ほどほどに  冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。	<b>や</b> たらとおやつは 食べないで  おやつを食べすぎは、食事 に影響します。	<b>す</b> ききらいを 克服しよう  好き嫌いのある子は、夏休 みに一つでも減らすようにし ましょう。	<b>み</b> どりの仲間を タップリと  不足しがちな緑の仲間の野 菜をタップリとろう。	<b>の</b> むなら牛乳 1日2本  家族みんなで牛乳を飲みま しょう。	<b>しょく</b> よくモリモリ 元気な子  元気に運動して、しっかり 食べましょう。	<b>じ</b> かんをきめて 1日3食  夏休みになると1日の食生 活が乱れがちです。朝・昼・ 夕の食事は時間を決めてとり ましょう。
---	---	--	---	--	--	--	--