

さゆうしょくたより

日 曜	献 立	主食	おやつ	
1 火	三色どんぶり, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁	ごはん	大学芋	牛乳
2 水	鶏肉のクリーム煮, シーズンサラダ, コッペパン, オレンジ	パン	黒蜜きなこホットケーキ	牛乳
3 木	カレー肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
4 金	鮭のマリネ, 納豆, みそ汁	ごはん	スパゲッティ	牛乳
5 土	親子うどん, オレンジ	めん		
6 日				
7 月	七タカレー, キャベツとコーンのサラダ, スイカ	ごはん	七タそうめん	お茶
8 火	和風ピラフ, わかめときゅうりのごま酢和え, みそ汁	ごはん	マカロニきなこ	牛乳
9 水	ミートスパゲッティ, キャベツとパインのサラダ, スープ	めん	お好み焼き	牛乳
10 木	鶏肉の五目大豆煮, みそ汁, とうもろこし	ごはん	ジャムサンド	牛乳
11 金	鶏肉のレモン和え, ポテトサラダ, みそ汁	ごはん	ゼリーとバナナ	お茶
12 土	カレーうどん, バナナ	めん		
13 日				
14 月	鶏ひじきごはん, おかか和え, みそ汁	ごはん	コーンブレッドロールパン	牛乳
15 火	チンジャオロース, ミニトマト, スープ	ごはん	バナナホットケーキ	カルピス
16 水	お弁当の日		スティックパン	果汁
17 木	ぶっかけうどん, ヨーグルト和え	めん	ふかし芋	牛乳
18 金	コロッケ, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	黒糖わらびもち	牛乳
19 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん		
20 日				
21 月				
22 火	カレーライス, フルーツポンチ	ごはん	うどん	お茶
23 水	冷やし中華, 春巻き, バナナ	めん	おにぎり	お茶
24 木	鶏肉の香草焼き, さつまいもサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
25 金	麻婆豆腐丼, 拌三絲, スープ	ごはん	牛乳ロール	牛乳
26 土	きつねうどん, オレンジ	めん		
27 日				
28 月	ビビンバ丼, スープ, バナナ	ごはん	焼きそば	牛乳
29 火	ポークビーンズ, 磯香サラダ, コッペパン	パン	小倉蒸しパン	カルピス
30 水	ハンバーグ, ブロッコリー, ミニトマト, みそ汁	ごはん	フルーツサンデー	牛乳
31 木	豚肉のしょうがやき, みそ汁, オレンジ	ごはん	うどん	お茶

納豆の日

7月10日は納豆の日です。納豆には腸内環境を整えたり、免疫力を高める効果があります。暑いこの時期にお家でも納豆を食べて免疫力をつけましょう！

つくってみませんか！

●材料（1人分）

- ・納豆 40g
- ・砂糖 1g
- ・しょうゆ 2g
- ・かつお節 適量



●納豆の作り方

かつお節をお湯に入れかつお節を取り出し、納豆にかつお節、砂糖、しょうゆをいれ、混ぜるだけで簡単で美味しい納豆の味付けになります。ぜひお家でも作ってみて下さい！

給食で出している納豆には砂糖、かつお節、しょうゆを入れて子供たちが食べやすいように提供しているため、納豆はこどもたちから人気のメニューです！