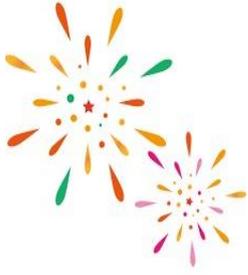


# ★令和3年7月こんだてひょう★

あらわくりつ  
荒川区立  
第二瑞光小学校

日				1	2
				わかめごはん ほたてと豆腐のうま煮 けんちん汁 牛乳	ごはん アジフライ ゴーヤチャンプルー みそ汁 牛乳
日	5	6	7	8	9
こんだて	ビーンズドッグ みそドレッシングサラダ ABCスーフ 牛乳	チキンライス いんげんのサラダ フルーベリーヨーグルト 牛乳	☆七夕メニュー☆ 鮭ちらし寿司 天の川汁 きらきらサイダーゼリー 牛乳	ごはん 厚焼きたまご 小松菜のおひたし 豚汁 牛乳	☆地産地消メニュー☆ 冷やしごまだれうどん じゃがいもサラダ くだもの(すいか) 牛乳
日	12	13	14	15	16
こんだて	チャーハン チンゲン菜と たまごのスーフ フルーツ杏仁 牛乳	麦ごはん マーボーなす モロヘイヤのスーフ 牛乳	シナモントースト 千切り野菜サラダ クリームシチュー 牛乳	☆宮崎県産のかんぱちです☆ ごはん かんぱちのから揚げ おかか和え 冬瓜のみそ汁 牛乳	☆かみかみメニュー☆ ごはん 野菜のうま煮 茎わかめの中華和え オレンジゼリー 牛乳
月	19	20			
こんだて	えだまめごはん さばのみぞ煮 ごま和え さわに柿 牛乳	1学期最後の給食 カレーライス カラフルサラダ 冷凍パイ 乳酸菌飲料			

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

