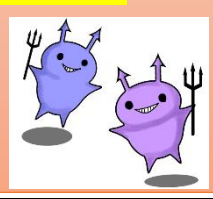
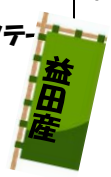
給食だより

	月	火	水	木	金	土
昼食	夏は食中毒に特に注意が必要な時季です。朝作ったお弁当が、昼には傷んでいるということもあります！！ ・使った後のお弁当はしっかり洗ってしっかり乾かしましょう！！ ・水分の多い生野菜はさけましょう！ ・おかずは 1 分間 75 度以上で加熱し、しっかり冷めてからお弁当箱に入れましょう！！ 					（1 日） おかず入り弁当の日
おやつ						お菓子
昼食	（3 日） ピーマンと豚肉のソテー 枝豆ポテトサラダ おくらスープ 	（4 日） 魚の香味揚げ トマト・とうもろこし 豚汁	（5 日） ねばねばうどん パプリカのおかか和え 鶏肉の照り焼き	（6 日） 和風ハンバーグ 春雨サラダ トマ玉汁	（7 日） 七夕ランチ	（8 日） ピーマンそぼろ丼 すまし汁 果物
おやつ	小松菜と鮭のおむすび	揚げ昆布・牛乳	梅じゃこおむすび	納豆のチーズ焼き・牛乳	七夕ゼリー・牛乳	お菓子
昼食	（10 日） なすと豚肉の味噌炒め わかめの酢の物 すまし汁	（11 日） 魚のタルタル焼き ズッキーニソテー ソーメン汁	（12 日） お誕生日会	（13 日） おくらの肉巻き 大豆サラダ 青菜の味噌汁	（14 日） 焼きししゃも ひじきの煮物 茄子の味噌汁	（15 日） 夏野菜カレーライス スパゲティサラダ 果物
おやつ	梅おかかおむすび	スイカ・牛乳	誕生ケーキ・牛乳	お菓子・牛乳	ツナおむすび	お菓子
昼食	（17 日） 海の日	（18 日） 魚の照り焼き （保小中連携献立） 切り干し大根のサラダ 豆腐の味噌汁	（19 日） カレーうどん わかめサラダ 豚肉のソテー	（20 日） カレークッキング	（21 日） 煮魚 ごぼうサラダ トマト味噌汁	（22 日） ビビンバ丼 わかめスープ 果物
おやつ		ゆでとうもろこし・牛乳	えだまめおむすび	カルピストースト・牛乳	寿司おむすび	お菓子
昼食	（24 日） 肉豆腐 きゅうりの梅和え （保小中連携献立） 麩の味噌汁	（25 日） 魚の磯辺フライ トマトサラダ かき玉汁	（26 日） 深川めし（東京都） ちゃんこ汁 厚焼き玉子	（27 日） レバーの竜田揚げ マカロニサラダ ズッキーニのスープ	（28 日） 魚の塩焼き 野菜の納豆和え 夏野菜豚汁	（29 日） ハヤシライス コールスローサラダ
おやつ	たぬきおむすび	お菓子・牛乳	ピーマンおむすび	ヨーグルト蒸しパン・牛乳	茶飯おむすび	お菓子
昼食	（31 日） 鶏肉のマーマレード焼 おくらの和え物 かぼちゃスープ					
おやつ	チキンライス					

七夕メニューは・・・
・ちらし寿司　・魚のオーロラ焼き
かぼちゃのソテー・ソーメン汁・スイカ

7月の予定

・おにぎり弁当の日　　7月1日

・七夕ランチ（白ご飯はいりません）　7月7日

・クッキング（ばら・きく・さくら）　7月20日

7月においしい海・川の生き物

・マアジ、トビウオ、アユ、シイラ
アジはその味の良さからアジ（味）と呼ばれるほどおいしい魚です。マアジはその中でも特に漁獲が多く
島根県は全国 2 位の水揚げ量を誇っています。
特に県西部の浜田を中心に漁獲されるマアジは脂ののりが良く、「どんちっちあじ」ブランドとして注目されています。

食事の様子