

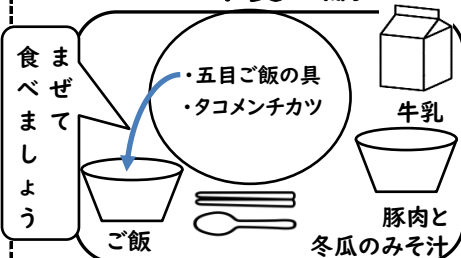
R7

7月 ぜん配膳表

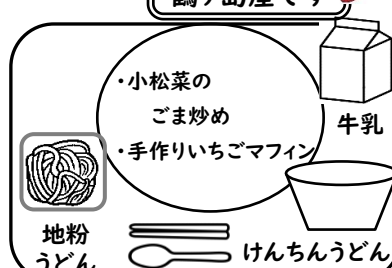
※給食は、「一人分」を「全部」食べることで、
バランスのよい食事になります。
7月の給食もしっかり食べて、暑さに負けず、
元気に過ごし、楽しい夏休みをむかえましょう。



1日(火) はんげしょう
半夏生献立



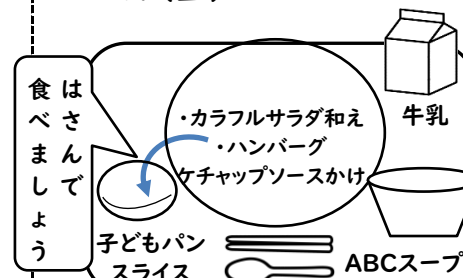
2日(水) いちごは
鶴ヶ島産です



3日(木)



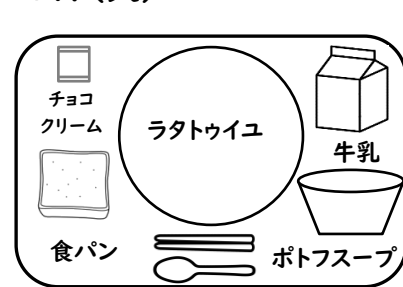
4日(金)



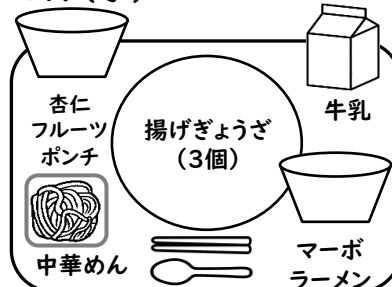
7日(月)



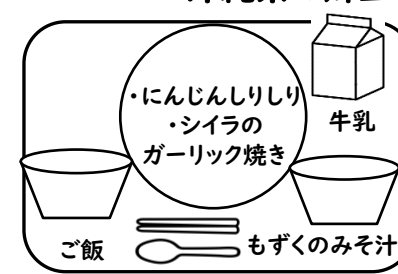
8日(火)



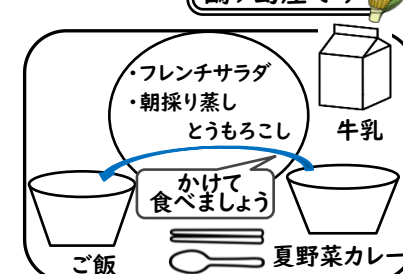
9日(水)



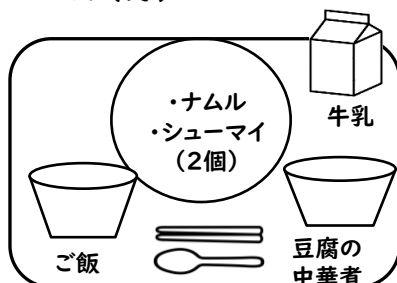
10日(木) 沖縄県の郷土料理



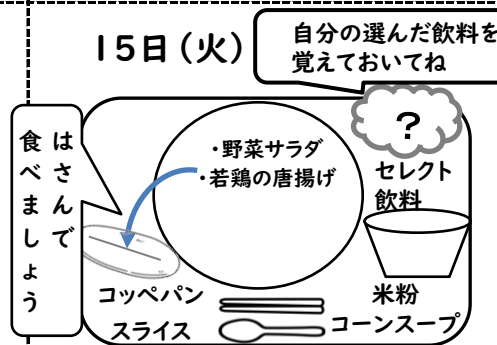
11日(金) どうもろこしは
鶴ヶ島産です



14日(月)



15日(火)



16日(水)



元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給 (こまめな水分補給)

旬の野菜や果物を 食事に取り入れる (旬の野菜や果物を 食事に取り入れる)

冷たい物のとり過ぎ (冷たい物のとり過ぎ)

朝ごはん抜き (朝ごはん抜き)

朝・昼・夜の 3回の食事を、 バランスよく 食べる (朝・昼・夜の 3回の食事を、 バランスよく 食べる)

偏った食事 (偏った食事)



鶴ヶ島市学校給食センター 中学校