



# 7月もりつけ図



スクールミールにしとさ

| 月                                                                                                    | 火                                                                                                      | 水                                                                                                  | 木                                                                                                                                 | 金                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>まいにちたべよう<br/>あさごはん</p>                                                                            | <p>1</p> <p>てつカルサラダ</p> <p>ささみのレモンフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ABCスープ</p>                                     | <p>2</p> <p>ライチゼリー</p> <p>ツナサラダ</p> <p>小1~3 1こ<br/>小4~6 2こ<br/>中学生 3こ</p> <p>チャーハン</p> <p>ぎょうざ</p> | <p>3</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ちゅうか<br/>サラダ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ごはん</p>                                                              | <p>4</p> <p>やさいの<br/>おかかあえ</p> <p>だいずのごもくに</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>ごはん</p>              |
| <p>7</p> <p>七夕献立☆</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>たなばた<br/>フルーツポンチ</p> <p>ちらしずし</p> <p>ほしのコロケ</p>                | <p>8</p> <p>カミカミ献立</p> <p>きりぼしだいこんの<br/>さんばいず</p> <p>サバのカレーソースやき</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいの<br/>みそしる</p> | <p>9</p> <p>こくとうこめこおしパン</p> <p>ひやし<br/>ちゅうかのぐ</p> <p>ひやしちゅうか</p> <p>ゆでとうもろこし</p>                   | <p>10</p> <p>スイカ</p> <p>やさいの<br/>コロコロスープ</p> <p>そばろどん</p>                                                                         | <p>11</p> <p>高知の食べものいっぱいの日</p> <p>とさゆずかあえ</p> <p>べいなすと<br/>とりにくのあげに</p> <p>ごはん</p>      |
| <p>14</p> <p>ゼリーの日</p> <p>りんごゼリー</p> <p>ナスのツナあえ</p> <p>とりのごまてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなの<br/>スープ</p> | <p>15</p> <p>きゅうりの<br/>すのもの</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p>                                                | <p>16</p> <p>こくとうおふラスク</p> <p>キャベツの<br/>ゆずあえ</p> <p>コッペパン</p> <p>チリコンカン</p>                        | <p>17</p> <p>西土佐小学校6年生リクエスト献立</p> <p>はるまきのたれ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>小1~3 1ほん<br/>小4以上 2ほん</p> <p>げんきサラダ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> | <p>18</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>にしとさの<br/>ベジたべる!カレー</p> <p>なつパテに<br/>ならないサラダ</p> <p>ごはん</p> |

7月の給食目標  
「好き嫌いせず食べよう」



苦手な食べものがあったとしても少しはチャレンジ・・・!

苦手な食べものは誰でもありますが、まずはひとくち食べてみましょう♪その後、ふたくち、みくちと食べるとだんだん味に慣れてきてきつと食べれるようになります★  
また、これから暑くなるので、食欲も落ちやすくなる時期です。そんなときこそ、好き嫌いをせずがんばって食べてほしいと思います!

