


# 7月 こんだてよていひょう

ところざわとくべつしえんがっこう

月	火	水	木	金
1 ふりかえきゅうぎょうび	<b>2</b> <b>インドリょうりきゅうしょく</b> トマトときゅうりのサラダ パイナップル タンドリーチキン こめこいりナン なつやさいカレー 501kcal 695kcal	<b>3</b> オクラとコーンのかきあげ すいか レバーのしおやき きすのてんぷら じゃこちらし てんつゆ 678kcal 809kcal	<b>4</b> <b>小高リクエストきゅうしょく</b> あつあげのあまずいため アイスクリーム やきぎょうざ しょうゆラーメン 674kcal 836kcal	<b>5</b> <b>たなばたきゅうしょく</b> きゅうりとザーサイのいためもの たなばたゼリー とりにくのチリソースがけ はつがげんまいごはん そうめんじる 558kcal 692kcal
8 れいとうみかん グラタンパン ミネストローネ 545kcal 724kcal	<b>9</b> なすのそぼろに ツナとかぼちゃのカップやき ごはん とうがんのみそじる 630kcal 791kcal	<b>10</b> ゴーヤチップス ピーマンのにくづめ モロヘイヤスープ やきぶたチャーハン 569kcal 824kcal	<b>11</b> メロン ちゅうかスープ ひやしジャージャーめん 588kcal 791kcal	<b>12</b> じゃことコーンのナムル マーボーどうふどん ワンタンスープ 506kcal 666kcal
15 うみのひ	<b>16</b> ポテトオムレツ フレンチサラダ ブルーベリージャム やまがたしよくパン コーンポターージュ 555kcal 673kcal	<b>17</b> <b>スペインりょうりきゅうしょく</b> ビールゼリー やきやさい うみのさちパエリア まめスープ 594kcal 720kcal	<b>7/7</b> <b>七夕</b> <b>夏</b> <b>野菜を取り入れよう</b>  <p>七夕には、そうめんを天の川に見立てて供えたり、食べたりします。そうめんは、奈良時代に唐菓子として伝わり、平安時代には宮中の儀式で七夕の供え物として用いられていたともいわれています。</p> <p>夏野菜には、水分が多く含まれています。汗をかき季節ですので、夏野菜を食べることは水分補給にもなります。また、ビタミンやミネラルも一緒にとることができ栄養補給に効果的です。</p>	