

<p>ピーマンのいために アユのえだまめおろしポンず 岐福(ぎふ)みそしる 1日</p> <p>エネルギー 598kcal 塩分 1.5g</p>	<p>フルーツもりあわせ ゴーヤチャンプルー たまごいりもずくる 2日</p> <p>エネルギー 602kcal 塩分 1.7g</p>	<p>チーズオムレツ ラタトゥイユ ソフトフランスパン コンソメスープ 3日</p> <p>エネルギー 612kcal 塩分 1.8g</p>	<p>じゃがいものオイスターソースいため シューマイ いっしょくちゅうかめん たんたんめん 4日</p> <p>エネルギー 581kcal 塩分 2.5g</p>	<p>たなばたらし キビナゴのからあげ たなばたゼリー あまのがわべいめんじる 5日</p> <p>エネルギー 640kcal 塩分 1.7g</p>
---	--	---	---	---

<p>ズッキーニのサラダ とりにくのレモンソース パンパン かぼちやのポターージュ 8日</p> <p>エネルギー 635kcal 塩分 2.5g</p>	<p>ごもくまめ なすとぶたにくのみそいため すまじる 9日</p> <p>エネルギー 603kcal 塩分 1.8g</p>	<p>ナムル タッカルビ アイスクリューム (むぎいり) わかめとたまごのスープ 10日</p> <p>エネルギー 669kcal 塩分 2.1g</p>	<p>コーンキャベツ えだまめのしおゆで ソフトめん ツナマトソース 11日</p> <p>エネルギー 633kcal 塩分 1.8g</p>	<p>ごもくごはん アジのかおりあげ とうがんのカレーじる 12日</p> <p>エネルギー 620kcal 塩分 1.3g</p>
---	---	---	---	--

<p>うみのひ 15日</p> <p>エネルギー 633kcal 塩分 2.2g</p>	<p>ちゅうかサラダ あまエビのからあげ れいとうみかん まーぼーどうふ 16日</p> <p>エネルギー 633kcal 塩分 2.2g</p>	<p>フルーツポンチ まめのマリネ (むぎいり) なつやさいカレー 17日</p> <p>エネルギー 685kcal 塩分 2.2g</p>	<p>キャベツのソテー にこみハンバーグ ポテトスープ 18日</p> <p>エネルギー 627kcal 塩分 2.9g</p>	<p>キャベツのあまずあえ ぶたにくのスタミナやき なすのみそしる 19日</p> <p>エネルギー 596kcal 塩分 2.0g</p>
--	---	--	--	--

7月
きだしょうがっこう



★ ★ たなばた きょうしやく -七夕と行事食- ★ ★

7月7日は、七夕です。この日は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が、年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた星祭りの行事です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾りつけたり、そうめんを食べたりする習慣があります。

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしよくじ)「日本型食事」の日



あじのたび
今月は「フランス」です。



