



7月こんだてひょう



令和3年6月30日
足立区立本木小学校
校長 藤田 暁美
栄養士 高橋 麻恵

Table with 7 columns: 日 (Day), 主食 (Main Dish), 牛乳 (Milk), おかず (Side Dish), 赤の仲間 血や肉になる (Red group: blood and meat), 黄の仲間 熱や力の元になる (Yellow group: heat and energy), 緑の仲間 体の調子を整える (Green group: balance body condition), エネルギー (Energy). Rows include meals like ごはん, セレクトあげパン, ひやしちゅうか, etc.

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

今月の給食目標 身の回りをきれいにして食事をしましょう

★ 今月の給食について ★

- 5日(月) セレクト給食
きな粉揚げパン・ピーナッツ揚げパンの2種類から選びます。
6日(火) 冷やし中華
夏の定番「冷やし中華」です。削り節と昆布で朝一番にだしをとり、冷やします。手作りのタレです。
9日(金) ナシゴレン
インドネシアの料理です。えびせんを揚げます。
15日(木) 夏野菜カレー
夏野菜が入ったおいしいカレーライスです。鶏ガラでスープをとります。
19日 郷土料理「沖縄タコライス」
メキシコ料理であるタコスの具材をご飯に盛りつけたことが名前の由来です。給食では、大豆をみじん切りにして入れます。

足立区の取組：「ひと口目は野菜から！！」

～野菜を食べて丈夫な体をつくりましょう！～
Q：野菜って1日どのくらい食べたらいいのかな？

A：1日に両手で山盛り3杯くらいの野菜を食べよう！！



Graphic with 6 panels: 1. もっと野菜を食べよう大作戦! (Eat more vegetables!); 2. 朝ごはんは必ず食べる! (Eat breakfast!); 3. 生野菜だけでとらない! (Don't eat only raw vegetables); 4. 主菜に野菜を付け合わせる (Pair vegetables with main course); 5. いろいろな種類の野菜を (Eat various types of vegetables); 6. 外食では野菜料理のサイドメニューも活用 (Use side menu vegetable dishes when eating out).



