


令和2年8月分 中学校給食盛りつけ一覧表

<p>3日 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>蒸しキャベツ エスニック焼き鳥 2個</p> <p>ベーコン 青じそ ふりかけ 麦ごはん</p> <p>豆腐と野菜の スープ</p> <p>スプーン</p>	<p>4日 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>ツナサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>トマト 肉じゃが</p> <p>いちごジャム</p>	<p>5日 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>はんぺんの セサミ揚げ</p> <p>すまし汁</p> <p>肉味噌ひじき そばろごはん</p> <p>スプーン</p>	<p>6日 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>切干大根の 中華和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉と野菜の キムチ煮</p>	<p>7日 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>りんごゼリー</p> <p>フォーと野菜の スープ</p> <p>豚肉ビビンバ</p> <p>スプーン</p>
<p>10日 (月)</p> <p>山の日</p>	<p>11日 (火)</p> <p>夏休み</p>	<p>12日 (水)</p> <p>夏休み</p>	<p>13日 (木)</p> <p>夏休み</p>	<p>14日 (金)</p> <p>夏休み</p>
<p>17日 (月)</p> <p>夏休み</p>	<p>18日 (火)</p> <p>夏休み</p>	<p>19日 (水)</p> <p>夏休み</p>	<p>20日 (木)</p> <p>夏休み</p>	<p>21日 (金)</p> <p>夏休み</p>
<p>24日 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>福神漬 麦ごはん</p> <p>手作り チキンカレー</p> <p>スプーン</p>	<p>25日 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>カクテルポンチ</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>スプーン</p>	<p>26日 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>ごま和え 鰯のバターしょうゆ焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>27日 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>蒸し野菜 鶏のレモン揚げ 2個</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆腐と わかめの スープ</p> <p>スプーン</p>	<p>28日 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>練ヨーグルト</p> <p>かぼちやの みそ汁</p> <p>ツナそばろごはん</p> <p>スプーン</p>

<p>31日 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>和風サラダ</p> <p>カレーじゃこ 麦ごはん</p> <p>肉じゃが</p>
--

## 旬の夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！



食器太い線=大わん (ピンク)      細かい線=小わん (ブルー)

点線=浅い皿 (パン皿)      二重線=大皿 (カレー皿)      長い点=深皿 (グリーン)

.....      =====      - - - - -

スプーン      はし=      =====

食器は、よく確かめて盛りつけましょう