



# 7月 盛りつけ表



<p><b>7月の給食目標</b></p> <p>○夏の食生活と健康について考えよう。</p>	<p><b>やまなしの食</b></p> <p>県内で受け継がれる郷土料理として選定された河口湖の「じゃがいもとひじきのもの」は富士登山の安全祈願として、100年以上前から旅人をもてなしている料理です。</p>	<p><b>1 (土) お山開き</b></p> <p>吉田口のお山開きは7/1～9/10までだそうです。気候的にも比較的安全なので、この時期に一般の人に「山を開いている」そうです。それにしても湖南中から見る富士山とってもきれいですね。</p>	<p><b>七夕</b></p> <p>そうめんは、天の川や織姫の織り糸を表しています。七夕にそうめんを食べると、無病息災といって、元気に暮らせるそうです。</p>	
<p><b>3 (月) 7.1お山開き給食</b></p>	<p><b>4 (火)</b></p>	<p><b>5 (水)</b></p>	<p><b>6 (木)</b></p> <p>富士山ゼリーを皿にパカッと</p>	<p><b>7 (金) 七夕給食</b></p>
<p><b>10 (月)</b></p>	<p><b>11 (火) ラーメンの日</b></p>	<p><b>12 (水)</b></p>	<p><b>13 (木)</b></p>	<p><b>14 (金)</b></p> <p>教室でサイダーを入れてね。</p>
<p><b>17 (月) 海の日</b></p>	<p><b>18 (火) 土用の丑の日給食</b></p>	<p><b>19 (水) 三者懇談</b></p>	<p><b>20 (木) 三者懇談</b></p>	<p><b>21 (金) セレクト給食</b></p>
<p>丑の日は、うが付き食べ物を食べると、体にいいよ。7月は6, 18, 30日だよ。</p> <p><b>海の日</b></p>		<p>まごわやさしい給食*何かが足りない?夕飯にプラスしよう。</p>	<p>OR</p>	



夏を元気に  
すごすための  
食生活のポイント



朝ごはんを食べると生活リズムが整うよ。

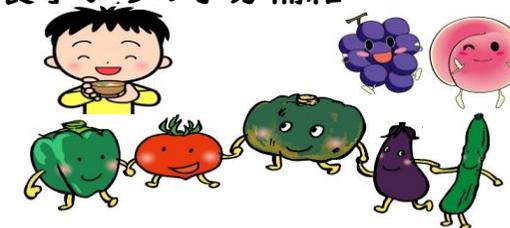


汗をかくから、こまめに水分補給をしよう。



冷たい物をとりすぎないでね。おなかをこわす原因になるよ。

野菜やくだもの・しる物など  
食事からの水分補給





# 7月 盛りつけ表



7月の給食目標	やまなしの食	1 (土) お山開き	6 (木)	七夕
<p>○夏の食生活と健康について考えよう。</p>	<p>県内で受け継がれる郷土料理として選定された河口湖の「じゃがいもとひじきのもの」は富士登山の安全祈願として、100年以上前から旅人をもてなしている料理です。</p>	<p>吉田口のお山開きは7/1~9/10までだそうです。気候的にも比較的安全なので、この時期に一般の人に「山を開いている」そうです。それにしても湖南中から見る富士山とってもきれいですね。</p>	<p>富士山ゼリーを皿にパカッと</p>	<p>そうめんは、天の川や織姫の織り糸を表しています。七夕にそうめんを食べると、無病息災といって、元気に暮らせるそうです。</p>
<p>3 (月) 7.1お山開き給食</p>	<p>4 (火)</p>	<p>5 (水)</p>	<p>6 (木)</p>	<p>7 (金) 七夕給食</p>
<p>じゃがいもとひじきのもの さけのバターじゃよう焼き ふじびよんのり</p> <p>おぎごはん とうがんのみそしる</p>	<p>コチュジャンみそを添えて、よく混ぜて食べてね。 ブルーベリーinヨーグルト</p> <p>ビビンバ わかめスープ</p>	<p>サラダスパゲティ メロン きなココあげパン チキンクリームシチュー</p>	<p>海そうサラダ ちくわのいそべあげ 吉田風うどん(肉を乗せる)</p>	<p>星コロッケ 千キャベツ&amp;ソース 七夕ジュレ セタちらしずし 天の川スープ</p>
<p>10 (月)</p>	<p>11 (火) ラーメンの日</p>	<p>12 (水)</p>	<p>13 (木)</p>	<p>14 (金) 教室でサイダーを入れてね。</p>
<p>もやしのいそか和え いわしのカリカリフライ あんりんゼリー</p> <p>キムタクごはん 春雨スープ</p>	<p>ささみごまフライ 焼きおにぎり わかめと野菜のサラダ しょうゆラーメン</p>	<p>いかのレモンじゃよう ごぼうサラダ とろけるチーズパン ビーフのたんたんスープ</p>	<p>スイカ ゴーヤチップス 夏野菜のカレーライス&amp;福神づけ キャベツとツナのサラダ</p>	<p>ナポリタン風ペンネソテー タビオカフルーツポンチ はちみつレモントースト 野菜のコンソメスープ</p>
<p>17 (月) 海の日</p>	<p>18 (火) 土用の丑の日給食</p>	<p>19 (水) 三者懇談</p>	<p>20 (木) 三者懇談</p>	<p>21 (金) セレクト給食</p>
<p>丑の日は、うが付き食べ物を食べると、体にいいよ。7月は6, 18, 30日だよ。</p> <p>海の日</p>	<p>きゅうり&amp;手作りみそ 焼きプリンタルト いわしのかば焼き丼 おじゃがもちのすましじる</p>	<p>まごわやさしい給食*何かが足りない?夕飯にプラスしよう。</p>	<p>19(水)・20(木)は給食はありません。 事前にGoogleフォームでアンケートを実施しました。</p>	<p>コールスローサラダ セレクトかき氷 セレクトカツバーガー カレー風味のポトフ</p>

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんを食べると生活リズムが整うよ。

汗をかくから、こまめに水分補給をしよう。

冷たい物をとりすぎないでね。おなかをこわす原因になるよ。

野菜やくだもの・しる物など食事からの水分補給