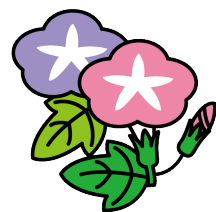


7月のこんだて



令和8年度 東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●

「正しい手の洗い方を身に付けよう」

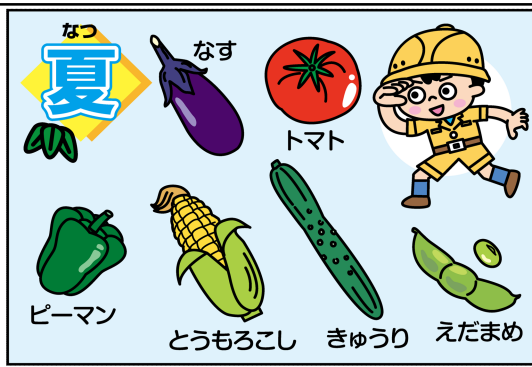
◎手洗いは食中毒予防の基本です。

食事の前にはしっかりと石けんで手を洗いましょう。



★夏が旬の野菜を
食べよう！

夏野菜パワー



6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
【沖縄県の料理】 ごはん にんじんしりしり あんかけたまごやき イナムドゥチ	【たなばた献立】 フルーツポンチ なすのしらすあえ ちらしずし たなばたじる	ごはん なすいり まーぼーどうふ だいこんのちゅうかスープ	【沖縄県の料理】 おきなわそば パイナップル とうがんのそばろに	ごはん からしあえ あじフライ みそしる
13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 月 (金)
ごはん なつやさいカレーライス ピクルス こだますいか	ごはん やさいのふくめに いとかんてんのごまずあえ さかなのしおやきおろしだれ みそしる	【沖縄県の料理】 ミルクパン コーンポテト さかなのムニエル なつやさいソース かぼちゃスープ	ごはん ひじきのいりに そえやさい ぶたにくのしょうがやき みそしる	ごはん ようなしヨーグルト えだまめポテトサラダ とりのてりやき みそしる
ごはん シークワサーゼリー すぬいじゅうしい	ごはん ジャーマンポテト タンドリーチキン あおなスープ	ごはん じゃがいものきんぴら さかなのバーベキューソース みそしる	ごはん お風呂の前や後 運動するとき 朝起きたと	ごはん 飲み物はあまくない 水やお茶にね

こまめに水分を！

