



盛り付け表

令和5年7月 朝霞市学校給食センター（中学校）

7月の目標







食生活と栄養について考えよう



こまめに水分を
とりましょう。

盛り付け例



<p>3 (月)</p>  <p>とうもろこし ホイコーロー</p>  <p>ごはん 春雨スープ</p>	<p>4 (火)</p>  <p>ハムとキャベツの サラダ スパイシー チキン</p>  <p>フラワーロール コーンの ミルクスープ</p>	<p>5 (水)</p>  <p>にんじん しりしり さばの 辛味漬け焼き</p>  <p>ごはん イナムドッチ</p>	<p>6 (木)</p>  <p>すいか とり肉の ガーリック揚げ</p>  <p>中華麺 スタミナラーメン</p>	<p>7 (金)</p>  <p>ゴーヤ チャンプルー あじの 南蛮漬け</p>  <p>ごはん セタ汁</p>
<p>10 (月)</p>  <p>クープイリチー いわしの カリカリフライ 2本</p>  <p>ごはん シブイのスープ</p>	<p>11 (火)</p>  <p>枝豆と コーンのソテー ハンバーグの トマトソースがけ</p>  <p>こどもパン スライス 米粉マカロニの スープ</p>	<p>12 (水)</p>  <p>枝豆の 塩ゆで 焼きウィンナー 2本</p>  <p>ごはん 夏野菜のカレー</p>	<p>13 (木)</p>  <p>シークワサー タルト 野菜の ごま和え 中濃ソース</p>  <p>地粉うどん ポテトコロッケ 肉うどん</p>	<p>14 (金)</p>  <p>フルーツ ミックス とり肉のレモン 塩麹焼き</p>  <p>ごはん 夏野菜の みそ汁</p>

☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。（やけどに注意）