



7月のこんだて表



令和5年度

ひみしりつなだらしょうがっこう
氷見市立灘浦小学校

月	火	水	木	金
3 やさい こんぶづ 野菜の昆布漬け ぎんがみや さばの銀紙焼き  はん ご飯 かぼちゃのみそ汁	4 とうもろこし ドライカレー オレンジ  むぎ はん 麦ご飯 コンソメスープ 	5 もやしのナムル マーボーなす  はん ご飯 はるさめ 春雨スープ	6 そくせきづ 即席漬け ふく に がんもの含め煮  はん ご飯 みそけんちん汁	7 はなやさい 花野菜サラダ ほし 星のコロッケ  お星様ゼリー ドライパン やさい 野菜スープ  たなばた献立
10 かわりづ 変わり漬け わふう 和風ハンバーグ  はん ご飯 ぶたじる 豚汁	11 こまつな き ぼ 小松菜の切り干しあえ なんばん チキン南蛮  はん ご飯 なめこ汁	12 ほうれん草のごまみそあえ とびうおの蒲焼き風  はん ご飯 ひみ ほんめい 氷見細麺汁 ひみの日献立	13 しめじあえ てっか み そ 鉄火味噌  はん ご飯 シークワサーゼリー なつやさい 夏野菜のみそ汁	14 まめ 豆いろいろサラダ わかさぎフリッター 1〜4年:2尾 5年〜:3尾  コッペパン フルーツポンチ
17 うみ ひ 海の日 	18 マリネサラダ にくだんご たれつき肉団子  誕生デザート たんじょう ピラフ こまつな たまご 小松菜と卵の スープ	19 キャベツのごまサラダ すいか  むぎ はん 麦ご飯 なつやさい 夏野菜カレー 	20 ほうれん草のひたし きびなごのかりかり揚げ 1〜2年:2尾 3年〜:3尾  はん ご飯 ビーフンスープ	21 ごぼうサラダ おからカップミンチ  バターコッペパン ポテトスープ
24 ポパイサラダ タンドリーチキン  ひじきチャーハン オニオンスープ	6・7月 きゅうしょくのめあて えいせい き しょくじ ○衛生に気をつけて食事をしよう 1・2がくねん…石けんで、ていねいに手をあらう。 3・4学年……手あらいや身じたくをきちんとする。 5・6学年……食事にあそび身支度や場作りを工夫する。  			