

7月こんだて よていひょう

3日(月) ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ とんじる なっとう	4日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドやき ほうれんそうのサラダ やさいスープ	5日(水) ハヤシライス ぎゅうにゅう きゅうりのちゅうかサラダ ブフェリー(りんご)	6日(木) ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに コーンしゅうまい もやしのおひたし	7日(金) ツナピラフ ぎゅうにゅう ほしのコロケ そうめんサラダ にくだんごのスープ たなばたゼリー
小632・中高766	小609・中高723	小603・中高756	小659・中高804	小650・中高798
10日(月) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうじやき いんげんのちゅうかあえ けんちんじる のりのつくだに	11日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう たらのレモンあえ キャベツとチーズのサラダ ミネストローネスープ ミルメーク(ココア)	12日(水) まーぼーどん ぎゅうにゅう だいこんサラダ ぶどうゼリー	13日(木) みそラーメン ぎゅうにゅう いわしのいそべあげ ブロッコリーのおかかあえ	14日(金) ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき キャベツのじゃこあえ じゃがいものおみそしる
小636・中高751	小602・中高739	小636・中高788	小625・中高754	小620・中高726
17(月) うみのひ	18日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう コロケ いろどりサラダ コーンスープ	19日(水) キーマカレー ぎゅうにゅう もやしとツナのサラダ ヨーグルト		
	小623・中高759	小626・中高777		

こんげつのならけんしょくざい

こめ・とうふ・あつあげ・あぶらあげ・ねぎ・みずにだいず・みわそうめん

1がっきのきゅうしょくもくひょう

しょくじのマナーをまもろう！

♪7がつのちゅうもく♪

19日(しょくいくの日)のこんだては、インドメニューです！

「キーマ」とは「ひき肉」という意味で、「キーマカレー」はひき肉を使ったカレーのことです。使う具材や調理の方法には特にきまりはありません。

ヨーグルトもインドではよく作られています。料理に入れたり、「ラッシー」という飲み物にしたりします。