

今日の給食

★ 7月13日 金曜日 ★

麦ご飯 歯鯉の竜田揚げ 金時豆の甘煮  
キャベツといんげんのごま和え 味噌けんちん 牛乳

毎月13日は、一汁三菜の日です。和食の主食である『ご飯』に、『汁物』と三つの『菜（おかず）』を組み合わせた献立です。三菜は、主菜をたんぱく質を中心とした1品、副菜を野菜を使った2品で主食と汁物だけでは不足している栄養を補います。

今日の給食の献立を参考に、バランスの良い食事を心がけるようにしてみましょう！！



石鹸でしっかり手を洗いましたか？  
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？  
みんなの給食です！！スムーズな配膳ができるように、

**みんなで協力して準備をしましょう！！**

◎今月の給食目標◎

「残さず食べて暑い夏を乗りきろう」