



# 今週の給食



7月1日～7月5日  
大谷小学校

7月に入り、早いもので1学期の給食も残すところ約2週間です。梅雨に入り、蒸し暑い日が続くためか、児童の食欲もダウンしていますが、栄養バランスのとれた給食を食べて、元気に過ごしてほしいです。

今週は旬のゴーヤを使ったゴーヤチャンプルーが出ました。給食ではゴーヤを下茹でして、苦みを抑えているので、高学年はおいしく食べられた児童が多かったようです。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
しょうがご飯 牛乳 がんす ひじきとツナの炒り煮 冷凍みかん	黒パン 牛乳 ポテトのチーズ焼き シャキシャキサラダ キャベツのスープ	ごはん 牛乳 焼き魚(さば) ゴーヤーチャンプルー みそしる	ツイストパン 乳酸菌飲料(いちご) チキンカツ (1・2年1枚、3～6年2枚) コールスローサラダ レタスとえのきたけのスープ	ぴり辛味噌どん 牛乳 にら玉汁 セタゼリー

※写真は高学年の量です。