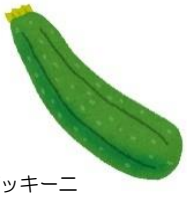
6月30日(火)

もりもり★つうしん

きょうの
のうかさん

キャベツ
（のむらこうけいさん）



ズッキーニ
（やましたひろふみさん）

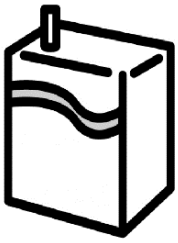
【昨日の残菜】　中華丼(85人分)、バンウースー(59人分)、冷凍みかん(36人分)、牛乳(120本)

みなづき

にくみそ
うどん
（どんぶり）

ゆでやさい
ごまだれ
かけ

はし



今日は「夏越しの祓」と呼ばれる日です。
ちょうど1年の半分にあたります。半年の間に溜まった悪いものを祓い、
残りの半年を健康に過ごせるよう願う日です。 行事食の「水無月」は、
給食室で 手作りしました。味わって食べましょう！

～もりもりクイズ～

給食委員会より♪

ズッキーニには、どの栄養素が含まれているでしょう？

①カリウム　②食物繊維　③ビタミンC

答えは…①②③の全部です。
夏バテにも効果的です。
今日は、清瀬市産のズッキーニを使っています！