

ひづけ 日付 曜	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
		おもに 体をつくる もとになる食品(あか)		おもに 体の調子を整える もとになる食品(みどり)		おもに エネルギーのもとになる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
(金)	1	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	★
		サワラの白みそ焼き	サワラ しろみそ				さとう	
		ひじきの炒り煮	とりにく ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく		さとう あぶら	
		キャベツと小松菜のごまあえ		こまつな	キャベツ		ごま	
4月)	4	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	きゅうり
		米粉のカレー	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ		こめこ じゃがいも でんぷん あぶら	
		グリーンサラダ			キャベツ きゅうり		さとう あぶら	
(火)	5	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン	きゅうり とうもろこし
		サーモンのクリーム煮	サケ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが セロリ		こめこ じゃがいも あぶら	
		金時豆のサラダ	きんときまめ		キャベツ きゅうり		さとう あぶら	
		茹でとうもろこし			とうもろこし			
(水)	6	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	オクラ
		サワラの かば焼き風	サワラ				でんぷん さとう あぶら	
		七夕麺	とうふ	にんじん	オクラ		そうめん	
		小松菜ともやしの磯香あえ	のり	こまつな	もやし		さとう	
(木)	7	ちいさいロールパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				ちいさいロールパン	ホールコーン
		信田うどん	とりにく あぶらあげ	にんじん	ねぎ たまねぎ		うどん あぶら	
		小松菜のサラダ		こまつな	もやし ホールコーン		さとう あぶら	
(金)	8	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	★
		焼きししゃも	ししゃも					
		とり肉と野菜の炒めもの	とりにく あつあげ	にんじん	こまつな キャベツ もやし しょうが こんにゃく		さとう あぶら	
		ひじきとごまのふりかけ	ひじき				さとう あぶら ごま	
(月)	11	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	★
		チンジャオロース	ぎゅうにく	ピーマン	たけのこ しょうが		でんぷん さとう あぶら	
		中華野菜スープ	とりにく やきどうふ	にんじん	チンゲンサイ たまねぎ もやし しょうが		でんぷん あぶら	
(火)	12	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン	★
		ホキのフライ トマトソースかけ	ホキ				こむぎこ パンこ さとう あぶら	
		野菜スープ	とりにく	にんじん	こまつな たまねぎ キャベツ		あぶら	
		バター煮					じゃがいも バター	
(水)	13	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	えだまめ かぼちゃ さやいんげん なす しそこ
		サケの南部焼き	サケ				ごま	
		キャベツともやしのしそあえ		しそこ	キャベツ もやし			
		盆汁	あぶらあげ みさとみそ	にんじん かぼちゃ ごぼう なす えだまめ			さやいんげん	
(木)	14	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン	ホールコーン
		厚揚げのグラタン	ぎゅうにく あつあげ チーズ		たまねぎ しめじ		こめこ あぶら	
		コーンチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ	ホールコーン	こめこ じゃがいも あぶら	
(金)	15	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	★
		とりの から揚げ	とりにく		しょうが にんにく		でんぷん さとう あぶら	
		白みそ汁	とうふ しろみそ わかめ	にんじん	こまつな たまねぎ		じゃがいも	
		香味漬			キャベツ しょうが			

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

❖ 二学期の給食は、
9月2日(金)から
始まります。
お楽しみに♪



食べ物の三つのグループを覚えよう♪

もうすぐ楽しい夏休みが始まります。今年度も厳しい暑さになりそうです。熱中症を予防するために、一日三回の食事をバランスよくしっかり食べて、元気で二学期を迎えられるように、食べものの三つのグループを覚えましょう。

おもに、からだをつくる もとになる しょくひん	おもに、からだの ちょうしをととのえる もとになる しょくひん	おもに、エネルギーのもとになる しょくひん
<p>にく さかな たまご</p> <p>ぎゅうにゅう かいそう</p>	<p>やさい</p> <p>くだもの きのこと こんにゃく</p>	<p>ごはん パン めん</p> <p>いも</p>