

ひつけ 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)	
3 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	★
	米粉のチキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	こめこ じゃがいも あぶら でんぶん	
	コールスロー		キャベツ	さとう あぶら	
4 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こめこ入りパン	とうもろこし
	サケのムニエル	サケ		こむぎこ あぶら	
	ミネストローネ	ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ にんにく	あぶら	
	茹でとうもろこし	しろいんげんまめ	トマトに セロリ	とうもろこし	
5 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	★
	サワラの かば焼き風	サワラ		でんぶん さとう あぶら	
	白みそ汁	しろみそ	にんじん ねぎ たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	
	小松菜ともやしの磯香あえ	のり	こまつな もやし	さとう	
6 (木)	黒糖パン 牛乳 パインゼリー	ぎゅうにゅう		こくとうパン パインゼリー	(パイナップル)
	ポテトグラタン	とりにく	チーズ たまねぎ	じゃがいも こめこ 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	
7 (金)	少なめの麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	オクラ
	シシャモの から揚げ	ししゃも		でんぶん あぶら	
	厚揚げのみそ炒め	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく	さとう あぶら	
	七夕麺	あかみそ	オクラ しめじ	そうめん	
10 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	ピーマン
	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	さとう でんぶん あぶら	
	ワンタンスープ	とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし しょうが	でんぶん ワンタンのかわ あぶら	
11 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	★
	ホキのハーブグリル	ホキ	パセリ	パンこ じゃがいも あぶら	
	コーンチャウダー	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ セロリ ホールコーン	こめこ あぶら	
	グリーンサラダ	なまクリーム	キャベツ きゅうり	さとう あぶら	
12 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	かぼちゃ さやいんげん なす えだまめ
	イカのかりん揚げ	イカ		でんぶん あぶら	
	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	
13 (木)	小さいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		小さいロールパン	★
	ジャージャー麺	ぎゅうにく あかみそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	やきそばめん さとう あぶら	
	中華野菜スープ	とりにく とうふ わかめ	チンゲンサイ もやし しょうが	あぶら	
14 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	★
	ドライカレー	ぎゅうにく だいず	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	
	あおさのスープ	とうふ あおさ	もやし えのきだけ		

※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4日(月)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、一日三回の食事をしっかり食べて、元気で二学期を迎えましょう。食べ物の三つのグループを覚えると、食事のバランスがよくなりますよ。

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 MILK かいそう</p>	<p>やさい</p> <p>くだもの きのこ こんにゃく</p>	<p>ごはん パン めん</p> <p>いも</p>