

ひづけ日付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつしゅん 今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		からだのちょうしをととのえる食品(みどり)		ねつやちからになる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	くぐん 3群	くぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
1 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン		★
	サワラのハーブグリル	サワラ		パセリ		パンこ あぶら		
	じゃがいものポタージュ		なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ		こめこ じゃがいも あぶら		
2 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		タチウオ
	タチウオのヤンニョムソースかけ	タチウオ				でんぷん さとう あぶら		
	豆腐 豆腐スープ	豆腐	わかめ	にんじん ねぎ もやし ほしいたけ		こま		
	きゅうりと小松菜のナムル			こまつな きゅうり		あぶら		
5 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		かぼちゃ なす さやいんげん
	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		
	ほんじる 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				
	キャベツと小松菜のごまあえ			こまつな キャベツ		こま		
6 (火)	げんりょう 減量ロールパン 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		トマト
	ツナとトマトのスパゲッティ	まぐろあぶらづけ		にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく エリンギ トマトに		スパゲッティ あぶら		
	くま 茎わかめのサラダ		くまわかめ	キャベツ ホールコーン		さとう あぶら		
7 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		とうがん
	シシヤモのから揚げ		シシヤモ			でんぷん あぶら		
	たなばためん 七夕麺	豆腐		にんじん こまつな オクラ とうがん		そうめん ふ		
	キャベツともやしのしそあえ			しそこ キャベツ もやし				
8 (木)	こめこいり 米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		とうもろこし
	サケのオニオンソースかけ	サケ		たまねぎ にんにく		こめこ さとう あぶら		
	やさい 野菜スープ	とりにく		にんじん こまつな たまねぎ		じゃがいも あぶら		
	ゆ 茹でとうもろこし			とうもろこし				
9 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 レモンゼリー	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ レモンゼリー		ピーマン
	チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン しょうが たけのこ		でんぷん さとう あぶら		
	ちゅうかやさい 中華野菜スープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし		でんぷん あぶら		
12 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				こめ おおむぎ		きゅうり
	こめこ 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		
	だいず こざかな 大豆と小魚のサラダ	だいず	こざかな	キャベツ きゅうり		さとう あぶら		
13 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		トマト なす ズッキーニ
	サワラのムニエル	サワラ				こめこ あぶら		
	ラタトゥイユ	とりにく		トマト たまねぎ なす ズッキーニ にんにく セロリ		さとう あぶら		
	こ 粉ふきいも					じゃがいも		
14 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		★
	まーぼー豆腐	ふたにく とうふ あかみそ		ねぎ たまねぎ しょうが にんにく		でんぷん さとう あぶら		
	ちゅうか 中華コーンサラダ			キャベツ ホールコーン こんにゃく		さとう あぶら		
15 (木)	こめこいり 米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		★
	あつあ 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		

※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(木)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。

夏休みにも、一日三食、バランスのとれた食事ができるように、食べものの三つのグループを覚えましょう。

ちやくほねになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	ねつや、ちからになるしょくひん
<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>