

日 (曜)	献立名	食品名(つかうたべもの)			
		ねつちから 熱や力になる食品(き)	ちにくほわ 血や肉・骨になる食品(あか)	からだよし 体の調子を整える食品(みどり)	
1 (木)	麦ごはん いかのレモン風味 モロヘイヤとツナのおひたし みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん	しよくぶつゆ	いか まぐろあぶらづけ あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう モロヘイヤ にんじん ねぎ レモンかじゅう キャベツ たまねぎ もやし
2 (金)	ロールパン アジのカレーニエル ABCスープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン・ こめ じゃがいも マカロニ	しよくぶつゆ	アジ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん セロリ にんにく たまねぎ キャベツ
5 (月)	麦ごはん チンジャオロース ワンタンスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう ワンタンのかわ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン こまつな しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ
6 (火)	麦ごはん いわしのかば焼き風 七タ汁 七タゼリー 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう そうめん ふ たなばたゼリー	しよくぶつゆ	いわし	ぎゅうにゅう にんじん オクラ たまねぎ
7 (水)	米粉入りパン チリコンカン 小松菜サラダ 牛乳	こめ こいりパン さとう	しよくぶつゆ	ぎゅうにく とりにく きんときまめ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな セロリ にんにく たまねぎ キャベツ
8 (木)	麦ごはん 冷奴 ジャガイモのそぼろ煮 ひじきのり 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	とうふ けずりぶしこ とりにく	ぎゅうにゅう ひじきのり ねぎ にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ
9 (金)	黒糖パン サワラのハーブグリル ラトウイユ 牛乳	こくとうパン パンこ さとう	オリーブオイル	さわら	ぎゅうにゅう トマト かぼちゃ にんにく セロリ たまねぎ なす ズッキーニ
12 (月)	麦ごはん 鶏のからあげ スタミナみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	しよくぶつゆ	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ あわせみそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ なす
13 (火)	麦ごはん 厚揚げの中草煮 ジャガイモのおかかまぶし 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく あつあげ けずりぶしこ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ
14 (水)	減量ロールパン 和風スパゲッティ ゆでとうもろこし 牛乳	ロールパン スパゲッティ	しよくぶつゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ たまねぎ しめじ ほししいたけ とうもろこし
15 (木)	麦ごはん 夏野菜カレー キャベツとコーンのソテー 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん トマトに しょうが にんにく セロリ たまねぎ なす キャベツ コーン
16 (金)	ロールパン フランクソーセージ かぼちゃのポターージュ 牛乳	ロールパン こめこ	しよくぶつゆ	ソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム にんじん かぼちゃ セロリ たまねぎ

※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。

夏においしい、夏野菜を食べよう♪

夏が旬の野菜を、「夏野菜」と言います。
夏野菜は、水分をたくさん含み、冷やして
食べるとおいしいものが多いです。
夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

かぼちゃ きゅうり トマト なす ピーマンズッキーニ



など・・・

しっかり食べて夏バテ予防!

7月7日は七夕



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
食べ物の3つのグループを覚えましょう♪

みんながそろえば栄養満点!



七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の二人が年に一度だけ
7月7日の夜、天の川を渡って会うことをゆるされたという
中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を
書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である
そうめんを食べたりします。

2学期の給食は、9月3日(金)から
始まります。お楽しみに♪

