

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品 (き)		からだつく 体を作る食品 (あか)		からだちょうし との 体の調子を整える食品 (みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しほがが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
3 (月)	麦ごはん チンジャオロースー ワンタンスープ ヨーグルト 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	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 ほししいたげ もやし
4 (火)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 肉じゃがのうま煮 香味漬 牛乳	こめ おおむぎ こめこ でんぷん じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	ほししいたげ いとこんにやく たまねぎ キャベツ しょうが
5 (水)	米粉入りパン さけのマリネ ミネストローネ 牛乳	こめこいりパン こめこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	さけ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ
6 (木)	麦ごはん 焼きししゃも 七夕麺 ごま酢あえ 牛乳	こめ おおむぎ ふ ひやむぎ さとう	ごま	とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん オクラ チンゲンサイ	とうがん キャベツ
7 (金)	黒糖パン ポテトグラタン フレンチサラダ 牛乳	こくとうパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ
10 (月)	麦ごはん 夏野菜のカレー コールスロー 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ なす キャベツ
11 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 春雨の中華サラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし
12 (水)	ロールパン さわらのハーブグリル 野菜スープ 茹でとうもろこし 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも	オリーブゆ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし
13 (木)	麦ごはん いかのかりん揚げ 盆汁 しそとごまのふりかけ 手巻きのり 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん	しよくぶつゆ ごま	いか あぶらあげ みさとみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ さやいんげん しそこ	ごぼう なす えだまめ
14 (金)	減量ロールパン ジャーチャー麺 中華あえ マイヤーレモンゼリー 牛乳	ロールパン さとう ちゅうかめん レモンゼリー	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。
給食当番の人 はとくにいてねいに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましよう。

夏を元気に過ごそう!

◎しっかり食べよう、朝ごはん!

朝ごはんは、1日の活動のもとになります。
いろいろな食品を組み合わせ食べてましよう。

◎水分補給は、麦茶や水で!!

汗をかきやすい時期は、水分補給が重要です。
こまめに麦茶や水を飲みましよう。

◎たっぷり、夏野菜を食べましよう!!

夏野菜には、暑さをのりきるための栄養素が、つまっています。
かぼちゃなどの色の濃い野菜を意識して食べましよう。

◎たんぱく質も忘れずに!

そうめんだけなど、単品ですませずに、肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかずも食べて、スタミナをつけましよう。