

ひつけ 日付 (曜日)	献立名	使用材料 (つかう たべもの)					
		熱や力になる食品 (きいろ)		血や肉・骨になる食品 (あか)		体の調子を整える食品 (みどり)	
1 (月)	麦ごはん アジの南蛮漬 ごま塩キャベツ モロヘイヤのすまし汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ ごま	アジ とうふ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ	ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが
2 (火)	麦ごはん 厚揚げの中華煮 ずいきと春雨のサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しょくぶつゆ ごまあぶら	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが ずいき にんにく きゅうり たまねぎ ほししいたけ たけのこみずに
3 (水)	ロールパン チーズ入りポークビーンズ 茎わかめのサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく だいず くきわかめ	ぎゅうにゅう ダイスチーズ	にんじん	にんにく キャベツ セロリ たまねぎ ホールコーン
4 (木)	麦ごはん 太刀魚のかば焼き風 七夕麺 小松菜ともやしのごま和え 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう そうめん ふ	しょくぶつゆ ごま	たちうお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし しめじ オクラ
5 (金)	ロールパン サワラのハーブグリル じゃがいものポタージュ ミニトマト 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも こめこ	しょくぶつゆ	サワラ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ミニトマト	セロリ たまねぎ
8 (月)	麦ごはん 夏野菜のカレー かみかみサラダ 福神漬 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう こごかな	にんじん トマトに かぼちゃ	しょうが たまねぎ にんにく セロリ キャベツ ふくじんづけ
9 (火)	麦ごはん 冷奴 肉じゃがのうま煮 ひじきとごまのふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょくぶつゆ ごま	とうふ ぶたにく ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ こんにゃく ほししいたけ
10 (水)	黒糖パン サケのパン粉焼き ラタトゥイユ ももゼリー 牛乳	こくとうパン パンこ さとう ももゼリー	しょくぶつゆ	サケ	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ	にんにく ズッキーニ セロリ たまねぎ なす
11 (木)	麦ごはん イワシの甘露煮 盆汁 茹でとうもろこし 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	イワシ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	しょうが ねぎ ごぼう なす らだめ とうもろこし
12 (金)	ロールパン イカのレモン風味 野菜スープ すいか 牛乳	ロールパン でんぶん じゃがいも	しょくぶつゆ	イカ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	レモン たまねぎ すいか
16 (火)	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	しょくぶつゆ	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 もやし にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ
17 (水)	減量ロールパン スパゲッティミートソース ツナサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく にんじん しょうが たまねぎ キャベツ

※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!



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!



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2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4日(水)から
始まります。お楽しみに♪

