

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 29	麦ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き ゆでとうもろこし オクラのスープ	牛乳(未満児) チーズ(未満児) すいか ビスケット(以上児)	牛乳・プロセズ・白身魚・ペーコン・鶏肉	精白米・押麦・植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・ビスケット	しめじ・パセリ・スイートコーン・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・セロリ・すいか	清酒・濃口しょうゆ・米みそ・鳥がらだし・食塩
2 16 30	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 牛乳 じゃこと菜っ葉の混ぜごはん	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ・カットわかめ・まぐろ油漬缶・しらす干し・削り節	ウエハース・精白米・押麦・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・いり白ごまつな	たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・ホールコーン缶・切干だいこん・こまつな	トマトケチャップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢・食塩
3 17 31	麦ごはん 魚の照り焼き 野菜のソテー 春雨スープ	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 豆乳 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・白身魚・調整豆乳・豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・はるさめ・米粉・黒砂糖	バナナ・しょうが・こまつな・キャベツ・にんじん・乾しいたけ・干しぶどう	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし・しいたけだし・ベネグバウダー
4 ・ 18	麦ごはん 豆腐のハンバーグ レタス ミネストローネスープ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク にんじんゼリー クラッカー	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・ペーコン・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・押麦・植物油・パン粉・ごま油・じゃがいも・三温糖・クラッカー	たまねぎ・レタス・トマト・にんじん・冷凍グリーンピース・レモン(汁使用)	ツメクサ・米みそ・鳥がらだし・食塩・白ワイン
5	麦ごはん 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳(未満児) もも缶(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・ホットケーキミックス・バター	もも缶・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・オクラ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
6 ・ 20	冷拌麺(リャンバンメン) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 牛乳 キウイフルーツ パイ	牛乳・鶏卵・焼き豚・ドリンクヨーグルト	ウエハース・中華めん・三温糖・すりごま・ごま油・パイ菓子	トマト・きゅうり・乾しいたけ・キウフルーツ	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢
8 ・ 22	ごまごはん 魚のムニエル きゅうりの塩もみ 中華スープ	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセズ・白身魚・ロースム・鶏卵・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・すりごま・小麦粉・マカリン・マロロ・黒砂糖	しそ葉・きゅうり・たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	食塩・白ワイン・食塩(塩もみ用)・鳥がらだし・濃口しょうゆ
9 ・ 23	麦ごはん 夏野菜のポトフ こまつなとツナの炒め物	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) 豆乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・牛肉・まぐろ油漬缶・調整豆乳・鶏卵・プロセズ・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス・三温糖	みかん缶・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・こまつな・ホールコーン缶	鳥がらだし・ローリエ・コンソメ・食塩
10 ・ 24	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク わかめごはん	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・マヨネーズ	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・かぼちゃ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん
11 ・ 25	麦ごはん ピーマンと豚肉のソース炒め なすのみそ汁	牛乳(未満児) パイナップル缶(未満児) ホワイトミルク 牛乳かん せんべい(以上児)	牛乳・豚肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・せんべい	パイナップル缶・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ・なす・えのきたけ・青ねぎ・みかん缶	ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・乳酸菌飲料(希釈)
12 ・ 26	麦ごはん 魚の新緑揚げ トマト 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・白身魚・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・食パン・三温糖・バター	バナナ・パセリ・トマト・こまつな・にんじん・だいこん	食塩・白ワイン・かつお昆布だし・濃口しょうゆ
13 ・ 27	汁ビーフン バナナ	牛乳(未満児) もも缶(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま油・バームクーヘン	もも缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
19	タコライス もずくスープ みかんゼリー	牛乳(未満児) もも缶(未満児) アイスクリーム クッキー(以上児)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・もずく・粉寒天・アイスクリーム	精白米・三温糖・クッキー	もも缶・生しいたけ・たまねぎ・レタス・トマト・ホールコーン缶・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・みかんジュース	トマトケチャップ・ウスターソース・食塩・白しょうゆ・かつお昆布だし・濃口しょうゆ

おたんじょうび
きゅうしょく

こんげつのかきゅうしょく

★日々の給食で食育を！ おたんじょうびきゅうしょく(19日)

梅雨明けまであと少しとなりました。毎日、蒸し暑い日が続く、日差しが夏を感じるこの頃です。今月のお誕生日給食は、おきなわ県をイメージしました。おきなわは、暖かく亜熱帯気候が特徴です。伝統的な郷土料理には、タコライスがあります。おきなわ発祥のごはんではタコス+ライス=タコライスです。米軍の兵士さんがよく来るお店で、お腹いっぱい食べてもらおうと考えられたメニューだそうですよ。また、全国一のもずくの産地でもあります。独特の食感と健康効果で日本の食卓に欠かせない食材です。柑橘類のみかんには、ビタミンCが含まれています。ビタミンCは「暑さ」や「疲労」にも効果的です。今月のデザートはみかんゼリーです。こまめな水分補給も忘れずに、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです♪

