

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 ン缶・切干だいこん・こま つな	トマトジャップ・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)	ツマグ・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・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・ホールオン缶	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・クキ ー	もも缶・生しいたけ・たま ねぎ・レタス・トマト・ホール ン缶・にんじん・えのきた け・青ねぎ・みかんジュ ース	トマトジャップ・ウスターソース・食 塩・白こしょう・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♪

