



日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)	●フォカッチャ ○アサリとトマトのスパゲティー ○甘夏サラダ ○アーモンドカル	☆	あさり ベーコン	牛乳 チーズパウ ダー	トマト にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり 甘夏みかん しめじ	フォカッチャ スパゲティー 砂糖	アーモンド カル 油 オリーブ油
2 (金)	●麦ごはん ○厚焼き卵 ○洋風きんぴら ○なすのみそしる	☆	厚焼卵 豆腐 みそ 豚肉 油あげ	牛乳	にんじん 青ピーマン ねぎ	なす たまねぎ しめじ	米 押麦 じゃがいも 砂糖 強化米	バター 油
5 (月)	●麦ごはん ○あじのレモンソースがらめ ○ごま和え ○沢煮椀	☆	あじ 鶏肉 ちくわ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	だいこん もやし たけのこ キャベツ レモン果汁 しいたけ	米 押麦 砂糖 強化米	油 ごま
6 (火)	●胚芽パン ○ハンバーグデミグラスソースがけ ○はるやさいのソテー ○コンソメスープ	☆	ハンバーグ ベーコン	牛乳	グリーンパ にんじん	キャベツ たまねぎ コーン しいたけ	胚芽パン じゃがいも	バター オリーブ油
7 (水)	●麦ごはん ○なつのそばろどんの具 ○流れ星スープ ○セタゼリー	☆	豚肉 卵 豆腐 みそ 魚そうめん	牛乳	にんじん オクラ にがうり	しょうが にんにく	米 押麦 ゼリー 砂糖 ふ 強化米	
8 (木)	●パンパン ○とり肉の赤ワインソース ○チーズサラダ ○洋風卵スープ	☆	鶏肉 卵 ウインナー ハム	牛乳 チーズ わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン エノキ	パンパン でん粉 砂糖	油 バター
9 (金)	●麦ごはん ○夏野菜カレー ○フルーツカクテル	☆	豚肉 豆乳	牛乳	かぼちゃ トマ ト にんじん 青ピーマン	たまねぎ みかん パイン 黄桃 なす コーン 枝豆 しょうが にんにく	米 押麦 ライチジュレ 強化米	オリーブ油
12 (月)	●麦ごはん ○柳川鍋風どんぶりの具 ○あさりと野菜のサラダ	☆	豚肉 卵 あさり	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ごぼう しょうが	米 押麦 砂糖 強化米	ごま
13 (火)	●セルフ二色ドック (コッパン・ ウインナー・ケチャップ・ポテトサラダ) ○ミネストローネ ○ファイバーヨーグルト	☆	ベーコン 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん 黄ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ オリーブ油
14 (水)	●麦ごはん ○夏野菜のマーボー炒め ○えびシュウマイ (2個) ○ワンタンスープ ○セレクトゼリー (もも/ぶどう)	☆	エビしゅう まい 豚肉 みそ	牛乳	かぼちゃ ねぎ ほうれん草 青ピーマン 赤ピーマン にんじん	キャベツ なす たまねぎ たけのこ 木くらげ しいたけ しょうが にんにく	米 ゼリー ワンタン 押麦 強化米 でん粉 砂糖	オリーブ油 ごま油
15 (木)	●黒糖パン ○肉団子のケチャップ煮 ○ごぼうとナッツのサラダ ○フレッシュマンゴー	☆	ミートボール 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マンゴー ごぼう きゅうり グリーンピース	黒糖パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ アーモンド ピーナッツ オリーブ油
16 (金)	●麦ごはん ○プルコギ ○切り干し大根の中華和え ○冬瓜中華スープ	☆	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん ねぎ	とうがん きゅうり たまねぎ 干切大根 木くらげ にんにく	米 押麦 砂糖 強化米	ごま ごま油

※献立や材料は都合により変更することがあります。

今月の給食について

- 7日 セタ
- 9日 ラッキーにんじん
- 12日 郷土調理献立【東京都】
- 13日 世界の料理【アメリカ】 楽しみに★

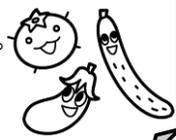


夏休みに、料理をしてみませんか？

一人で食事をするよりも、だれかと食事をする方が心が元気

おしらせ

給食費の納入について、ご協力をお願いします。
給食費の口座振替日は、**7月26日**です。



楽しく料理をするためのポイント

料理は家の人と
いっしょに！



作り方をよく覚えておきましょう。



せっけんで手をよく洗いましょう。

冷蔵庫においておく飲み物について

ご家庭では、いつものような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。



使う道具、食器をそろえておきましょう。



ガスを使っているときは、火のそばをはなれないようにしましょう。



ほうちょうの使い方、置き方に気をつけましょう。