






日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 水 特	中華丼 春雨スープ	豚肉	人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ 白菜 レタス ねぎ	七分つき米 片栗粉 春雨	楽しいお菓子
2 木 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 大豆スープ	豚ミンチ 卵 大豆 ウインナー	人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ なすび パセリ	七分つき米 マカロニ	チューベツト 
3 金 B	ごはん 魚の照り焼き ハムサラダ 味噌汁(わかめ)	魚の切り身 ハム 味噌 わかめ	 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 サラダ油	*なっばにぎり 七分つき米 小松菜
4 土 B	ごはん 鶏のからあげ 南瓜のサラダ スープ(おくら)	鶏肉 ハム	南瓜 きゅうり おくら	七分つき米 マヨネーズ さつまいも	ブリッツ ラムネ
6 月 A	ごはん 高野豆腐のチーズ焼き カレースープ	高野豆腐 チーズ ウインナー 鶏肉	ブロッコリー コーン 玉ねぎ エリンギ 人参 なすび ピーマン キャベツ トマト	七分つき米 マカロニ	 バナナ
7 火 B	ごはん 煮魚 マカロニサラダ 味噌汁(ふ)	魚の切り身 ハム 味噌	 人参 小松菜 キャベツ きゅうり みつ葉	七分つき米 砂糖 マカロニ ふ、マヨネーズ	チューベツト
8 水 特	ハヤシライス ひじきとツナの炒め物	牛肉 ひじき ツナ	玉ねぎ エリンギ 小松菜 キャベツ	七分つき米	うまい棒
9 木 B	ごはん 豚肉の生姜焼き ハムサラダ 味噌汁(小松菜)	豚肉 ハム 味噌	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 小松菜	七分つき米 マヨネーズ	 *チーズパン ホットケーキミックス 豆乳 チーズ
10 金 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 酢の物 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 ハム 卵	ブロッコリー キャベツ きゅうり えのき みつ葉	七分つき米 マヨネーズ 春雨	すいか

♪ 15日のパン給食の持ち物 コップ・お皿2枚です。

今年の夏は記録的な暑さですね。夏バテ予防にビタミンを意識してみませんか？ ビタミンB1・B2・B6・Cを摂りましょう。B1の代表選手が「豚肉」、B2は「卵」「納豆」、B6「にんにく」「鶏肉」などです。クエン酸も食べましょうね。「梅干し」「レモン」などですね。暑い夏を乗り切りましょう！