



給食だより



日付	◆ 昼食	◆ 間食2
1 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
3 (月)	ふるさとご飯 ちくわの磯辺揚げ イカくんマリネ オレンジ しじみの味噌汁	牛乳 ブリッツ パームクーヘン
4 (火)	ゆかりご飯 カレーコロッケ キャベツ千切り 切り干し大根ツナサラダ バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 せんべい ふ菓子
5 (水)	二色サンド オムレツ チキンピーンズ オレンジ はんぺんスープ	牛乳 手作りおやつ
6 (木)	混ぜ寿司 かぼちゃ煮物 きゅうりの浅漬け オレンジ じゃがいもの味噌汁	牛乳 パイ菓子 ビスケット
7 (金)	お誕生日ランチ	牛乳 オレンジゼリー
8 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
10 (月)	夏野菜カレー 福神漬け オレンジ わかめスープ	牛乳 塩せんべい クッキー
11 (火)	ご飯 いわし竜田揚げ タコときゅうりの酢の物 バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 えびせん マシュマロ
12 (水)	いちごサンド 焼きそば ウィンナーソーテー ブロッコリー キウイフルーツ コーンスープ	牛乳 手作りおやつ
13 (木)	ご飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう きゅうりの塩昆布和え オレンジ もやしの味噌汁	牛乳 かりんとう うまい棒
14 (金)	冷やし中華 ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
18 (火)	ご飯 八宝菜 シュウマイ スティックきゅうり バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 せんべい ふ菓子
19 (水)	たまごサンド チーズボール マカロニサラダ オレンジ キャベツスープ	牛乳 手作りおやつ
20 (木)	ご飯 チキン照り焼き 里芋と人参煮 キウイフルーツ 冬瓜と油揚げの味噌汁	牛乳 ポッキー 歌舞伎揚げ
21 (金)	五目うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
22 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
24 (月)	豚丼 厚焼き玉子 ほうれん草ごま和え オレンジ わかめの味噌汁	牛乳 かりんとう のりせんべい
25 (火)	ふりかけご飯 野菜天ぷら 冷やっこ バナナ 油揚げの味噌汁	牛乳 ビスケット 塩せんべい
26 (水)	チョコクリームサンド 鶏の唐揚げ ほうれん草コーンソーテー オレンジ ベーコンスープ	牛乳 手作りおやつ
27 (木)	ご飯 サバの味噌煮 ひじきの五目煮 キウイフルーツ 豆腐の味噌汁	牛乳 コアラのマーチ せんべい
28 (金)	冷やしたぬきうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
30 (月)	三色そぼろご飯 かぼちゃ煮 インゲンと胡瓜のゴマ和え バナナ なめこの味噌汁	牛乳 ごませんべい ふ菓子
31 (火)	ご飯 メンチカツ トマトサラダ スティックきゅうり みかん たまねぎの味噌汁	牛乳 かりんとう ビスケット

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

- キュウリ** 利尿作用・余分な熱や塩分をとる・のどを潤す **ほてった体を冷やしてくれます！**
- ピーマン** 血をさらさらにする
- トマト** 食欲増進・余分な熱をとる・喉を潤す **水分がたくさん含まれている！**
- ナス** 余分な熱をとる・血のめぐりを良くする・化膿や腫れを治める
- レタス** 余分な熱をとる・血のめぐりを良くする・化膿や腫れを治める・利尿作用
- スイカ** 体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・むくみをとる・酒毒をとる
- トウモロコシ** 胃腸の調子を整える **タンパク質がたくさん！**



※お給食おやつは、行事、仕入れ状況により変更になる場合があります。

