

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
1 土	鶏そぼろ丼 大根と小松菜の味噌汁 ブロッコリーさつまいものソテー	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) アスパラガスビスケット	牛乳・鶏ひき肉・凍り豆腐・みそ・ベーコン・アスパラガスビスケット	ボーロ・米・砂糖・さつまいも・油	あおのり・だいこん・こまつな・にんじん・ブロッコリー
3 月	ごはん 冬瓜の味噌汁 キャベツの照り焼き 小松菜とキャベツの納豆和え	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) じゃがいももち	牛乳・みそ・鶏肉・納豆	ビスケット・米・砂糖・じゃがいも・片栗粉・油	たまねぎ・とうがんとわかめ・こまつな・キャベツ・にんじん
4 火	ごはん トマトクリームスープ 白身魚のパン粉焼き 大豆のころころサラダ	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) 寒天わらび餅風	牛乳・たら・大豆・きな粉	ビスコ・米・じゃがいも・パン粉・オリーブ油・マヨドレ・砂糖	トマト・たまねぎ・トマトジュース・きゅうり・にんじん・粉寒天
5 水	ごはん なすの味噌汁 豚肉の冷しゃぶ れんこんの金平	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) クッキー	牛乳・油揚げ・みそ・豚肉・竹輪	せんべい・米・赤こんにやく・糖・ごま・ごま油・クッキー	たまねぎ・なす・葉ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・れんこん
6 木	ごはん 夏野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ 野菜ラーメン	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) 大学かぼちゃ	牛乳・ソーセージ・鶏肉・チーズ	クラッカー・米・油・砂糖・ごま	ズッキーニ・たまねぎ・コーン・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・かぼちゃ
7 金	ごはん さつまいもとひじきの煮物 バナナ	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) チーズケーキ風トースト	牛乳・豚肉・油揚げ・プレーンヨーグルト・チーズ	ウエハース・中華めん・ごま油・さつまいも・砂糖・食パン	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・葉ねぎ・ひじき・バナナ・いちごジャム
8 土	魚肉チャーハン 白菜の味噌汁 フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) 白い風船	牛乳・魚肉ソーセージ・みそ・フルーツヨーグルト	ボーロ・米	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・はくさい・だいこん・しめじ・葉ねぎ
11 火	ポークカレー マカロニサラダ フルーツゼリー	牛乳(未満児) ビスコ お茶 きなこさつまいも	牛乳・ぶたひき肉・ハム・きな粉	ビスコ・米・じゃがいも・マカロニ・マヨドレ・ゼリー・さつまいも・砂糖	にんじん・たまねぎ・きゅうり
12 水	ごはん キャベツの味噌汁 さけのマリネ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳(未満児) せんべい お茶 りんご蒸しパン	牛乳・みそ・さけ・鶏ひき肉・豆乳	せんべい・米・薄力粉・油・砂糖・片栗粉	キャベツ・にんじん・えのきたけ・たまねぎ・黄パプリカ・赤パプリカ・かぼちゃ・りんごジャム
13 木	ごはん かぼちゃと小松菜の味噌汁 鶏肉と大豆の揚げ煮 キャベツの酢の物 餃子風あんかけ丼 豆腐の味噌汁 トマトサラダ	牛乳(未満児) クラッカー お茶 杏仁豆腐(手作り) ウエハース 牛乳(午後) ホイ菓子(源氏パイ)	牛乳・みそ・大豆水煮・鶏肉	クラッカー・米・片栗粉・さつまいも・油・砂糖・ごま・アーモンドエッセンス	かぼちゃ・こまつな・しめじ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・わかめ・粉寒天・みかん缶詰・もも缶詰
14 金	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ バナナ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) 野菜カステラ	牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・みそ・ツナ缶	ウエハース・米・ごま油・片栗粉・さといも・砂糖・源氏パイ	キャベツ・にら・たまねぎ・わかめ・トマト・きゅうり
15 土	ごはん ビーフ汁 鶏のから揚げ トマトとわかめのナムル	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) スイカ入りフルーツポンチ	牛乳・ソーセージ・鶏肉	ボーロ・ロールパン・マーガリン・バター・じゃがいも・カステラ	キャベツ・トマトケチャップ・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・パセリ・バナナ
17 月	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ トマトとわかめのナムル	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) スイカ入りフルーツポンチ	牛乳・鶏肉	ビスケット・米・ビーフン・片栗粉・油・ごま油・ごま・砂糖	はくさい・にんじん・干しいたけ・たまねぎ・トマト・わかめ・きゅうり・みかん缶詰・パイナップル缶詰・すいか・バナナ
18 火	ごはん 大根の味噌汁 さわらの煮つけ 白菜とオクラの昆布和え	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) ミルクパン	牛乳・油揚げ・みそ・さわら・かまぼこ	ビスコ・米・砂糖・ミルクパン	だいこん・にんじん・ほうれんそう・はくさい・オクラ・塩昆布
19 水	ごはん もずくスープ 豆腐チャンプル 人参じゃがいもしりしり	牛乳(未満児) せんべい お茶 サーターアンダーギー	牛乳・木綿豆腐・豚肉・ツナ缶	せんべい・米・ごま油・じゃがいも・油・ホットケーキミックス・砂糖	もずく・たまねぎ・はくさい・キャベツ・もやし・にら・にんじん
20 木	ごはん キャベツのおまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き もやしの甘酢炒め	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) 熱のきな粉ラスク	牛乳・鶏肉・みそ・ハム・きな粉	クラッカー・米・砂糖・ふ・無塩バター・グラニュー糖	キャベツ・こまつな・たまねぎ・葉ねぎ・もやし・にんじん
21 金	ごはん じゃが芋のスープ ハンバーグ ゆでブロッコリー トマト	牛乳(未満児) ウエハース お茶 プリンアラモード	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵	ウエハース・米・じゃがいも・パン粉・油・プリン・ホイップクリーム	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・ブロッコリー・トマト・みかん缶詰・バナナ・いちごジャム
22 土	焼きうどん 白菜とえのきのすまし汁 さつまいものレモン煮	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) サブレ	牛乳・豚肉・削り節	ボーロ・うどん・油・さつまいも・砂糖・サブレ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・はくさい・えのきたけ・葉ねぎ・レモン果汁
24 月	ごはん 中華スープ チンジャオロース 中華風サラダ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) 桃ゼリー	牛乳・ベーコン・豚肉	ビスケット・米・しらたき・砂糖・ごま油	とうがんとチンゲンサイ・たまねぎ・干しいたけ・赤ピーマン・青ピーマン・もやし・しめじ・きゅうり・にんじん・もも缶詰・ももネクター・粉寒天
25 火	とうもろこしご飯 じゃが芋の味噌汁 たらこの梅マヨネーズ焼き 麻婆大根のさつぱり和え	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) かぼちゃ蒸しパン	牛乳・みそ・たら・豆乳	ビスコ・米・じゃがいも・マヨドレ・砂糖・油・米粉・ごま	コーン・たまねぎ・こまつな・梅干し・切干しいたけ・きゅうり・にんじん・塩昆布・かぼちゃ
26 水	ごはん 麻婆カレー丼 オクラスープ ひじきサラダ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) 人参ブリッツ	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・パルメザンチーズ	せんべい・米・ごま油・砂糖・片栗粉・マヨドレ・薄力粉・油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・葉ねぎ・にんにく・しょうが・オクラ・コーン・えのきたけ・ひじき・きゅうり・キャベツ
27 木	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉のレモンすけ 小松菜のしらす和え	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) パームクレーヘン	牛乳・油揚げ・みそ・鶏肉・しらす干し	クラッカー・米・片栗粉・油・砂糖・パームクレーヘン	かぼちゃ・たまねぎ・レモン果汁・こまつな・もやし・にんじん
28 金	ごはん コーンスープ 鮭のピザ風焼き キャベツのドレッシングサラダ	牛乳(未満児) ウエハース お茶 菜飯おにぎり	牛乳・さけ・チーズ・ハム	ウエハース・ロールパン・米	コーン・パースト・コーン・たまねぎ・青ピーマン・マッシュルーム・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・菜飯の素
29 土	ごはん シーチキンライス かぼちゃのサラダ ぶどう	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) どうぶつビスケット	牛乳・鶏肉・ハム	ボーロ・米・マヨドレ・どうぶつビスケット	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ぶどう
31 月	ごはん キャベツとかまぼこのすまし汁 豚肉となすの味噌汁 じゃが芋の和風サラダ	牛乳(未満児) ビスケット お茶 フルーチェ	牛乳・かまぼこ・豚肉・みそ・ツナ缶	ビスケット・米・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・フルーチェ	キャベツ・たまねぎ・なす・にんじん・えだまめ

☆献立を変更する場合がございます。

給食だより

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。暑さが厳しくなると、食欲が低下したり、疲れて体調を崩しやすくなります。「免疫力を高める効果のある栄養素」を意識しながら、バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動と、規則正しい生活を心がけて元気に夏を過ごしましょう！

【免疫力アップ！ 免疫力を高める効果のある栄養素】

体内の免疫細胞の60%以上が腸管に存在していることから、腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなります。免疫力を高めるためにも腸内環境を整えることが大切です。

- たんぱく質：免疫細胞の材料となる(魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など)
- ビタミンC：たんぱく質と結合してコラーゲンをつくりウイルスの侵入を防ぐ(野菜類・芋類・果物など)
- ビタミンA：粘膜を強化しウイルスの侵入を防ぐ(レバー・ウナギ・緑黄色野菜など)
- 亜鉛：風邪にかかったときに早く回復しやすい(レバー・魚介類など)
- 乳酸菌：有益な腸内細菌を増やし免疫力を活性化させる(納豆・みそ・ヨーグルト・甘酒など)

【食育の日 沖縄地方】

- もずくスープ：日本で消費されているもずくの95%以上が沖縄産もずくです。
- 豆腐チャンプル：「チャンプル」とは、沖縄地方の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味で、豆腐と色々な食材を炒めた料理です。
- 人参じゃがいもしりしり：「しりしり」も沖縄地方の方言のひとつで「せん切り」という意味があります。
- サーターアンダーギー：沖縄県の揚げ菓子一種です。

献立平均給与栄養量

エネルギー 478 kcal
たんぱく質 19.0 g
脂質 15.2 g

