



あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食
からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
豚ひき肉・豆腐・みそ・ ロースハム	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・きゅうり・もやし・えのき・チンゲン菜・玉ねぎ・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・ブロッコリー・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ・砂糖	塩・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
ツナ缶・油揚げ・巻麩・みそ・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・切干大根・きゅうり・もやし・大根・果物	油・砂糖・ごま油・じゃがいも・小麦粉・パン粉	しょうゆ・だし汁・酢・塩・みりん	わかめごはん
豚肉・ウィンナー	玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶・キャベツ・きゅうり・もやし・小松菜・果物	砂糖・ごま油・いりごま	ソース・ケチャップ・塩・しょうゆ・コンソメ	ごはん
鶏肉・豚肉	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン・干しいたけ・玉ねぎ・おくら・果物	マヨドレ・そうめん・じゃがいも・砂糖・油・パン粉・小麦粉	ソース・しょうゆ・塩・だし汁	なめしごはん
豚肉・かまぼこ・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・もやし・しめじ・長ねぎ・果物	油・片栗粉・ごま油・砂糖・春雨	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
ツナ・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・たまねぎ・しょうが・フルーツ果汁・みかん缶	油・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉	コーンクリーム・塩・しょうゆ・ケチャップ・酢	わかめごはん
さんま・かつお節・豆腐・わかめ	キャベツ・人参・きゅうり・絹さや・フルーツ果汁	小麦粉・油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
豚肉・豆腐・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・なめこ・長ねぎ・果物	小麦粉・パン粉・油・砂糖	塩・みりん・しょうゆ・だし汁	ごはん
サバ・ひじき・さつまいも揚げ・かまぼこ・わかめ・豆腐・みそ	しょうが・ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・果物	砂糖・しらたき・油	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
鶏もも肉・油揚げ	小松菜・人参・えのき・長ねぎ・キャベツ・干しいたけ・コーン・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	うどん
鶏肉・豚肉・鶏卵・ツナ缶・豆腐・巻麩・わかめ・みそ	玉ねぎ・もやし・きゅうり・果物	油・マヨドレ・すりごま・小麦粉・パン粉	塩・しょうゆ・だし汁・ソース・ポークフィッシュ	ごはん
鶏肉・牛乳	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト缶・絹さや・ブロッコリー・コーン・キャベツ・果物	油・砂糖・ごま油・じゃがいも	カレーパウダー・ケチャップ・しょうゆ・酢	ごはん
アジ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ	もやし・コーン・ほうれん草・果物	小麦粉・パン粉・油	しょうゆ・だし汁	ごはん
豚肉・鶏肉	人参・きゅうり・コーン・かぶ・玉ねぎ・小松菜・果物	砂糖・油・じゃがいも・マカロニ・マヨドレ	コンソメ・塩・ケチャップ	ごはん
鶏もも肉・鶏卵・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・もやし・キャベツ・大根・絹さや・しめじ・果物	砂糖・油・ごま油・いりごま	しょうゆ・酒・塩・酢・だし汁	ごはん
タラ・巻麩・みそ	ほうれん草・人参・コーン・長ねぎ・果物	パン粉・小麦粉・油・砂糖・すりごま・さつまいも	しょうゆ・だし汁・タルタルソース・塩	なめしごはん
鶏もも肉・ツナ缶・ウィンナー	しょうが・ほうれん草・もやし・小松菜・果物	砂糖・オレンジジュース・マヨドレ・春雨	しょうゆ・酒・コンソメ・塩・みりん	ごはん
豚ひき肉・豆腐・鶏卵	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・果物	砂糖・いりごま・ごま油	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
豚肉・巻麩・わかめ・油揚げ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・しょうが・切干大根・きゅうり・もやし・コーン・果物	しらたき・砂糖・油・いりごま・すりごま・マヨドレ	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
豚ひき肉・鶏卵・牛乳・ツナ缶	クリームコーン缶・ピーマン・人参・玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・チンゲン菜・えのき・果物	油・じゃがいも	塩・ケチャップ・酢・コンソメ	わかめごはん

令和7年度

給食だより

☆元気に過ごすために☆

『規則正しい生活リズムと食事』

暑い夏がやってきます。水遊びなど夏ならではの楽しみがありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。

楽しい夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事がとても大切になります◎

○使用前には水筒・やかんの確認○

・容器の内部にサビや傷がないか確認

⇒サビや傷から、金属成分が溶け出すことがあります。

・酸性の飲み物を金属製の容器に保管しない

⇒酸性の飲み物の例

炭酸飲料・乳酸菌飲料・果汁飲料・スポーツ飲料など

・定期的に新しい容器に交換する

⇒古くなった容器は、劣化して知らないうちに内部が破損していることがあります。

7月7日【七夕献立】

給食では星の形をしたコロッケとおくらの入った七夕そうめん汁を提供させていただきます。

★お星さまにお願い事をしてみましょう★

食育の日 【夏野菜カレー】

今月の食育の日は『夏野菜カレー』です。

いつものカレーに「かぼちゃ」「なす」「トマト缶」を加えた夏野菜がたっぷり入ったカレーです！

夏野菜には水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めてくれる効果があります。

* 献立内容を変更する場合があります。

* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。