

8がっこんだて		あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	さいのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食	
3	月	夏休み 鶏肉のマーマレード焼き・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ	鶏もも肉・豆腐	しょうが・マーマレード・ブロッコリー・人参・コーン・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・コンソメ・塩	ごはん
4	火	夏休み なす入り麻婆豆腐・春雨サラダ・中華スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ・ウインナー	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・ニラ・なす・きゅうり・もやし・チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・片栗粉・ごま油・油・春雨	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
5	水	夏休み カレーうどん・コロコロサラダ・果物	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・果物	油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	カレールウ・しょうゆ・だし汁	うどん
6	木	夏休み 冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・トマト・みそ汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・トマト・しめじ	砂糖・マヨドレ・すりごま	酢・しょうゆ・だし汁	なめしごはん
7	金	夏休み サバの塩焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	サバ・ひじき・さつま揚げ・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・大根・長ねぎ・果物	しらたき・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
10	月	夏休み ちくわの磯辺揚げ・白和え・みそ汁・動物ゼリー	ちくわ・青のり・豆腐・巻麩・みそ・わかめ	ほうれん草・人参・えのき・フルーツ果汁	小麦粉・油・砂糖・すりごま	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
12	水	【給食室 メンテナンスのためきゅうしょくありません】					
13	木						
14	金						
17	月	夏休み サバのみそ煮・三色おひたし・すまし汁	サバ・豆腐・わかめ・かまぼこ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・コーン	砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
18	火	夏休み カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	油・砂糖・ごま油・じゃがいも	カレールウ・ケチャップ・ソース・しょうゆ・酢	ごはん
19	水	夏休み 唐揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
20	木	夏休み 豚の生姜焼き・小松菜のごま和え・みそ汁・果物	豚肉・巻麩・みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参・しょうが・小松菜・コーン・キャベツ・大根・しめじ・果物	油・砂糖・すりごま	塩・酒・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
21	金	夏休み【食育の日】 夏野菜のプルコギ・マカロニサラダ・冬瓜のスープ	豚肉・わかめ	玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ・もやし・ニラ・きゅうり・コーン・冬瓜・長ねぎ	春雨・砂糖・ごま油・マカロニ・マヨドレ	酒・しょうゆ・みりん・塩・コンソメ	ごはん
24	月	【午前保育】 親子丼・もやしとツナのサラダ・みそ汁	鶏もも肉・鶏卵・ツナ缶・油揚げ・巻麩・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ	砂糖・油・マヨドレ・すりごま	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん
25	火	【午前保育】 肉じゃが・ひじきサラダ・みそ汁	豚肉・ひじき・ツナ缶・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・絹さや・小松菜・コーン・長ねぎ	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・マヨドレ	しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
26	水	【午前保育】 しょうゆラーメン・ふかし野菜・果物	豚肉	しょうが・人参・キャベツ・長ねぎ・コーン・ブロッコリー・果物	ごま油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	中華だし・しょうゆ	ちゃんぽん麺
27	木	【午前保育】 ピビンバ・チンゲン菜のスープ・卵焼き・果物	豚ひき肉・豆腐・わかめ・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・果物	ごま油・砂糖・いりごま	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
28	金	【午前保育】 赤魚の塩麴焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・豚汁	赤魚・塩麴・ツナ缶・豚肉・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・玉ねぎ・人参・ごぼう	マヨドレ・じゃがいも	しょうゆ・だし汁	ごはん
31	月	【午前保育】 鶏の照り焼き・もやしの和え物・みそ汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・大根		しょうゆ・みりん・塩・酒・だし汁	ごはん

- * 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、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。（既製品のマヨネーズは鶏卵が入っている製品を使用している場合があります。）
- * メニューを見てスプーンを持たせて頂いてもかまいません。

令和8年度

給食だより

☆水分補給をしっかりと☆

【いよいよ夏本番！ 暑い日が続きます※】

元気に遊ぶ子どもたちには『十分な栄養』『休息』『水分補給』が大切です。
ただ、子どもたちは一度にたくさんの水分を与えるとお腹を壊したり、夏バテを起こしたりしやすくなります。喉が渴いたときだけではなく、普段からこまめに水分をとる習慣をつけましょう！

〇知っていますか？ 野菜のよいところ〇

夏野菜がおいしい季節ですね。
野菜は体にいいと言われてますが、実際どんな働きをするのでしょうか？ 今回は野菜の働きを紹介します。

★カリウムで減塩★

野菜に含まれる『カリウム』という栄養素には体の中の余分な塩分（ナトリウム）を体の外に出す働きがあり、野菜をたくさん食べることで減塩に繋がります。

★ビタミン補給★

野菜にはビタミンが豊富なものがたくさんあります。
野菜によっては含まれるビタミンやバランスが違うので色々な種類の野菜を食べるのがおすすめです。



食育の日 【冬瓜(とうがん)のスープ】

今月の食育の日は『冬瓜のスープ』です。

冬瓜の旬は夏ですが「冬」という漢字が入っています。
切らずに丸ごと日陰で保存すると冬までおいしく食べることができるためこの名前がついたと言われています。
冬瓜自体には味がないのでだしをきかせたり、味の出る材料と一緒に使うとおいしく食べることができます！

