



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 鯉のぼりクッキー	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
3	火	憲法記念日				
4	水	みどりの日				
5	木	こどもの日				
6	金	ミートスパゲティ 野菜スティック フルーツ	牛乳 大学芋	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、トマトピューレ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり
7	土	ラーメン フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	中華麺、米、油、ごま油	牛乳、豚肉、鮭	フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、はくさい、しめじ
9	月	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 揚げごぼう	米、砂糖、油、ごま油、小麦粉、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが、ごぼう
10	火	御飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、じゃがいも、さつまいも	牛乳、鶏肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
11	水	青菜ご飯 煮魚 豚汁 フルーツ	牛乳 フライドパスタ	米、じゃがいも、ごま油、マカロニ	牛乳、かたじ、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ピーマン、ねぎ、こまつな、なす
12	木	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、砂糖、油、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが
13	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 マカロニきなこ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、パスタ	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、きなこ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
14	土	あんかけ焼そば フルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しらす	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、梅干し
16	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 コーンチーズトースト	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛肉、チーズ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、とうもろこし
17	火	さつま芋御飯 みそ汁 鶏の照り焼き 温野菜	牛乳 ポップコーン	米、パン、さつまいも、マーガリン、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油	牛乳、鶏むね肉、みそ、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが、とうもろこし
18	水	青菜ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 鮭おにぎり	米、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、ツナ缶、油揚げ、鮭	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
19	木	御飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ ほうれん草のごま和え	牛乳 フルーツ せんべい	米、じゃがいも、ごま、せんべい	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ねぎ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	金	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 なべやき	米、油、黒砂糖、小麦粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
21	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
23	月	ハヤシライス 温野菜 フルーツ	牛乳 ツナサンド	米、パン、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、牛肉、ツナ缶	フルーツ、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、にんじん、しょうが、たまねぎ
24	火	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 スティックトースト	米、パン、マーガリン、油	牛乳、豚肉、みそ	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが
25	水	焼きそば きのこスープ フルーツ	牛乳 ふかしいも	焼きそばめん、油、さつまいも	牛乳、豚肉	フルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ
26	木	鮭卵ごはん 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 きなこころパン	米、パン、油、砂糖	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ、きなこ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、わかめ
27	金	御飯 みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 フライド小魚 レーズン	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、いわし	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、わかめ、青のり、干しぶどう
28	土	カレーうどん フルーツ	牛乳 昆布おにぎり	うどん、米、油	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、塩こんぶ、りんごジャム、のり
30	月	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	米、パン、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、いちごジャム
31	火	御飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、じゃがいも、さつまいも、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ

給食室より

木々の緑も鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。
ですが、まだまだ新型コロナは終息していません。
大切な人を守るためにも感染対策をしっかりと行いましょう！

さて、今月は「鯉のぼりクッキー」や、「ごぼうの揚げ物」「フライドパスタ」などのカミカミメニューを入れています。
噛むことで「味覚が育つ」「消化を助ける」「食べ過ぎを防ぐ」「運動機能の発達(食いしばる力)」「歯並びを良くする」「言葉がはっきりとする」等々、たくさんさんのメリットがあります。
反対に噛むことが苦手だと、「誤嚥事故」や「好き嫌いの原因」になることがあります。
ゆっくりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

