

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
1月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 レーズン せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、せんべい	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、レーズン
2火	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 おにぎり	米、油	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コロン缶、しいたけ、しょうが
3水	御飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも	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、寒天、フルーツ缶、フルーツジュース
4木	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 大学芋	米、砂糖、油、ごま油、ごま、さつまいも	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
5金	麦ごはん 大根とかぶらのすいとん ふかしいも たくあん	牛乳 スティックトースト	米、押し麦、さつまいも、小麦粉、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、油揚げ、ヨーグルト	フルーツ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、いんげん、たくあん
6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
8月	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、みそ、いわし、牛肉	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、レーズン
9火	タコライス ブロッコリーのスープ たまな〜ちゃんぶる〜 フルーツ	牛乳 きなこマカロニ	米、油、パスタ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、きなこ	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
10水	ちりめん青葉御飯 ポトフ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	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
11木	<b>山の日</b>				
12金	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、のり
13土	<b>家庭保育協力日</b>				
15月	<b>家庭保育協力日</b>				
16火	<b>家庭保育協力日</b>				
17水	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 お麩のラスク	米、じゃがいも、砂糖、油、麩	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
18木	ミートスパゲティ フルーツ	牛乳 コーンチーズトースト	スパゲティ、じゃがいも、油、パン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、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、とうもろこし

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
19金	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 フライドポテト	米、じゃがいも、ごま、油	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ねぎ
20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
22月	御飯 元氣汁 豆腐ちゃんぶる〜 フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	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
23火	青菜ご飯 煮魚 豚汁 トマト	牛乳 フライドパスタ	米、じゃがいも、ごま油、マカロニ、さつまいも	牛乳、かたい、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、ねぎ、こまつな、ブロッコリー
24水	三色そばろ井 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 きなこころパン	米、パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ、きな粉	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが
25木	御飯 のつぺい汁 豚肉と野菜の味噌煮 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、じゃがいも、さつまいも	牛乳、豚肉、みそ	フルーツ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな、いんげん、青のり
26金	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
27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、こまつな、はくさい、しめじ、ねぎ
29月	ハヤシライス 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
30火	さつまいも御飯 みそ汁 鶏の照り焼き 温野菜	牛乳 ポップコーン	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油	牛乳、鶏肉、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
31水	ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツポンチ	米、油、粉、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれん草、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、フルーツ缶、炭酸飲料

## 給食室より



新型コロナの感染拡大もあり、なかなか感染対策にも手を抜けませんが、酷暑の日々も続いています。水分補給など熱中症対策もしっかりとして、暑い夏を乗り切りましょう！

今年も8月15日の終戦記念日にちなんで「戦時中のごはん」をメニューに取り入れました。戦時中の日本は食事情がとても貧しく生きていくだけで精一杯でした。そんな時代を生き抜いてきた人々はどうのような食品を食べてきたのか。麦ごはんやすいとん、ふかし芋、たくあんなど、食糧難の時代を再現した献立です。

戦争の悲惨さを顧み、平和への誓いを新たにしたいと思います。

