

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	木	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなこころパン	米、じゃがいも、砂糖、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、きなこ	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
2	金	ご飯 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、油、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ
3	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉	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
5	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 フルーツポンチ	米、砂糖、油、ごま油	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、炭酸飲料、フルーツ缶
6	火	いもごはん すいとん にぼし たくあん	牛乳 きなこおにぎり	米、さつまいも、砂糖、小麦粉	牛乳、油揚げ、ヨーグルト、きなこ	フルーツ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、いんげん、たくあん
7	水	青菜ご飯 豚汁 煮魚 トマト	牛乳 スイートパンプキン	米、さつまいも	牛乳、かひい、豚肉、みそ、油揚げ	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、かぼちゃ
8	木	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮	牛乳 梅かつお おにぎり	米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ、かつお節	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、ねぎ、梅干し
9	金	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 なべやき	スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、みそ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
10	土	カレーうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース
12	月	山の日 振替休日				
13	火	家庭保育協力日				
14	水	家庭保育協力日				
15	木	家庭保育協力日				
16	金	家庭保育協力日				
17	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
19	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、油、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	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

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	火	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 フルーツゼリー	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ缶、油揚げ	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、フルーツジュース、寒天
21	水	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 豆腐の お好み焼き	米、パン、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	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
22	木	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、じゃがいも、せんべい	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、干しぶどう
23	金	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、油、ごま油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく
24	土	野菜あんかけご飯 わかめスープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ
26	月	ご飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、じゃがいも、油、ライスペーパー	牛乳、鶏もも肉、豆乳	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、はくさい
27	火	ちりめん青菜ご飯 野菜みそ汁 筑前煮 フルーツ	牛乳 ツナおにぎり	米、パン、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ、ツナ缶、しらす	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、はくさい、こまつな、ねぎ
28	水	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐	フルーツ、たまねぎ、しらす、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな
29	木	ご飯 納豆汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 五平餅	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、納豆、みそ	フルーツ、なす、ちんげんさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが、ねぎ
30	金	ハヤシライス サラダ フルーツ 防災食(幼児)	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、油、ビスケット	牛乳、豚肉、サバ缶	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり
31	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 にんじんとツナ のおにぎり	米、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ

給食室より

本格的に夏の暑い季節が到来し、食中毒のリスクがさらに高まる時期となりました。食事前やトイレの後には、石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。
 生鮮食品は冷蔵庫で適切に保存し、調理前には十分に洗浄してください。
 生肉や魚介類は十分に加熱し、調理器具やまな板は、使用後はすぐに洗浄・消毒しましょう。
 調理済みの食事は適切な温度で保存し、長時間放置しないようにしましう。

暑中お見舞い
申し上げます 



今月は食育をテーマに6日には戦時食を30日には防災食を提供します。
 防災食にはアルファ米：水やお湯を注ぐだけで食べられるご飯です。
 缶詰、レトルト食品、ビスケットやクラッカー、ようかんやチョコレートなどが適しています。でも災害時には水が最も重要です。1人1日3リットルを目安に備蓄しましょうね。
 家族の好みやアレルギーにも配慮して選ぶといいですよ。