

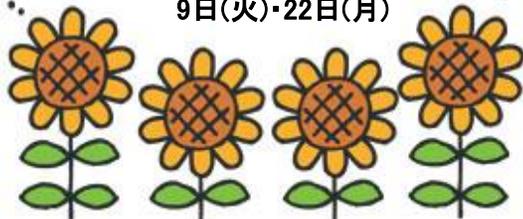


月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
華風炒り豆腐 野菜のサワー漬け 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 小葱のケーキ・ミルク <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	ココット蒸し アスパラスープ いりこ 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 ヨーグルトムース・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	ウインナー入りクリームシチュー ゴママヨサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 味噌まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	魚のマヨネーズ焼き チンゲン菜のスープ ミニトマト 十六穀米 《3時のおやつ》 メロン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	茄子と豚肉の味噌炒め しらす入り酢の物 果物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 クロワッサン・野菜ジュース <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	春雨丼 かまぼこと若布の味噌汁 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳
8	9	10	11	12	13
マカロニカレーキッシュ コンソメスープ 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 抹茶ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	魚の竜田揚げ 五目汁 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 イチゴマール・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ポークビーンズ ミックスサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 クラッカーサンド・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	山の日 	お弁当の日 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	レタスと牛肉の炒めサラダうどん はんぺんと水菜のかき玉汁 果物 《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳
15	16	17	18	19	20
ニラと厚揚げのあんかけ丼 汁ビーフン 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 バウムクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	肉じゃが 酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ミルクケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	竹輪の二色揚げ なめこ汁 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 ツナコーントースト・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	魚のパン粉焼き ミネストローネ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 水ようかん・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	豆腐と挽肉の味噌煮 チーズサラダ 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・ミルク <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	スープスパゲティ キャベツのベーコンソテー 果物 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
22	23	24	25	26	27
スパニッシュオムレツ 夏野菜のミルクスープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 豆パン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	豚肉と豆腐の旨煮 胡瓜の酢の物 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 ヨーグルト・クラッカー・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	じゃが芋のオイスターソース煮 豆腐入りコーンスープ いりこ 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	夏野菜カレー ヨーグルト和え 十六穀米 《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	魚のバターしょうゆ焼き 糸こんにゃくのきんぴら ミニトマト 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 フルーツサンド・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	南瓜と茄子のそぼろ煮 豆腐と若布の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ウエハース・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
29	30	31	 行ったつもりで 沖縄フェア♪ 8月最後の日 トロピカルでビーチで 夏満喫の一日にしよう!!		
五目鶏ご飯 魚の白味噌焼き おくら入りすまし汁 胡瓜の昆布和え 《3時のおやつ》 プリンアラモード・カルピス <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	厚揚げと挽肉のカレー煮 マカロニサラダ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《沖縄フェア》 おたのしみメニュー♪ 《3時のおやつ》 沖縄を感じるおやつ <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳			

** 8月の予定 **

29日(月) お誕生会

《セレクトメニュー》
9日(火)・22日(月)



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる