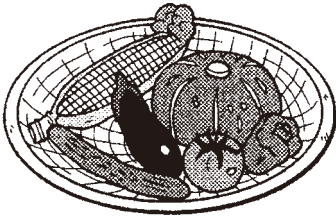




給食だより

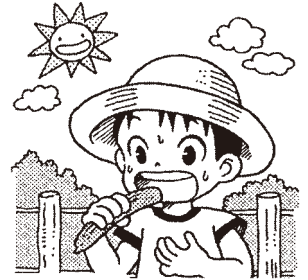
2020年8月



夏野菜を食べましょう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。

また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



◇◇◇ 8 がつ の こんだて ◇◇◇

日	曜日	献立名	主な材料とその働き	血・肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品
③	月	ごはん 牛乳	【乳】キーマカレーライス(アレルギー対応カレー) ツナサラダ 【乳】オレンジフロズンヨーグルト(りんごゼリー)	牛乳・豚肉・大豆 チーズ・まぐろ フロズンヨーグルト	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・えだまめ・キャベツ きゅうり	米・サラダ油 ドレッシング
4	火	わかめごはん 牛乳	わかめごはん・白ごまつくね 豚肉とだいこんの煮物	牛乳・白ごまつくね・ 豚肉・厚揚げ・わかめ	こんにゃく・だいこん・にんじん さやいんげん	米・さとう
⑤	水	【乳】マイクロリン(ごはん) 牛乳	鶏肉の竜田揚げ ウインナーとポテトのポトフ・りんごジャム	牛乳・鶏肉 ウインナー	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー	パン・菜種油 じゃがいも・りんごジャム
6	木	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き・もやしのおかかあえ しょうがが香る五目汁	牛乳・さば・みそ かつお・豚肉	きゅうり・もやし・黄ピーマン たまねぎ・にんじん・だいこん こまつな・しょうが	米・さとう
7	金	ごはん 牛乳	中華飯・しゅうまい・冷凍みかん	牛乳・豚肉・えび いか・しゅうまい	しいたけ・にんじん・たけのこ たまねぎ・もやし・キャベツ チンゲンサイ・しょうが・みかん	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま油
②⑤	火	ごはん 牛乳	スタミナ丼・豆腐のサラダ 【乳】りんごヨーグルト(ぶどうゼリー)	牛乳・豚肉・豆腐 わかめ・ハム・ヨーグルト	にんにく・たけのこ・にんじん とうもろこし・こまつな・たまねぎ キャベツ・きゅうり	米・サラダ油・さとう ごま油・ごまドレッシング
26	水	わかめごはん 牛乳	れんこんのカレー風味フライ どさんこ汁	牛乳・豚肉・みそ 豆腐・わかめ	れんこんフライ・にんじん とうもろこし・ねぎ	米・菜種油 じゃがいも
27	木	ごはん 牛乳	さんまの塩焼き・いかときゅうりの酢の物 鶏だんごのみぞれ汁	牛乳・さんま・いか わかめ・鶏だんご	きゅうり・えのきたけ・こまつな にんじん・だいこん	米・さとう
②⑧	金	【乳】クロスロバ(ごはん) 牛乳	パンプキンコロッケ・ポークビーンズ フルーツジュレ	牛乳・豚肉・大豆	パンプキンコロッケ・にんにく・にんじん たまねぎ・えだまめ・ブロッコリー トマト・みかん・パイン・黄桃	パン・菜種油・オリーブ油 さとう・ライチジュレ アセロラジュレ
31	月	ごはん 牛乳	いわしの梅煮・はくさいの香り漬け 白みそのちゃんこ汁	牛乳・いわし・鶏肉 豆腐・みそ	はくさい・きゅうり・にんじん・たまねぎ しめじ・こまつな・しょうが・梅	米・ごま

※天候等により産地を変更することがありますのでよろしくお願いします。
 ※材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。
 ※学校により給食のある日が異なりますので、学年だより等でご確認をお願いします。

※卵・乳アレルギー対応食を実施しています。

※卵・乳アレルギー対応食の実施日 対象日に

卵製品を含む献立は右記の印にて表示します。

乳製品を含む献立は右記の印にて表示します。

【乳】牛乳(豆乳)は表示を省略していますが、毎日の牛乳の代替は豆乳になります。



○ 卵アレルギー対応食。代替食がある場合は () 内に表記します。

【乳】 乳アレルギー対応食。代替食がある場合は () 内に表記します。



毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」

この日は家族で楽しく食事をし、より健康に過ごすために食べ物や健康、マナーなどについて考える日です。

