

# 献立表



キーワードは、

## なっやすみのしよくじ

もうすぐなっやすみ!  
楽しい思い出をつくる  
には、きそく正しい生活  
とバランスの良い食事で  
元気でいなくちゃね。

**な** なんでも食べて夏バテしらず  
1日30品目を目標に、赤・黄・緑を

**つ** つめたいものはほどほどに  
食べすぎはおなかをこわす

**や** 夜食に気をつけよう  
夜ふかしをして夜食を食べるのは×

**す** すききらいをなくそう

**み** 三日ぼうずにちゅうい!

**の** のむなら麦茶か牛乳を  
ジュースにはさとうがいっぱい

**し** 室内よりも外で運動  
室内ではエアコンのかけすぎにちゅうい

**よ** よくかんで食べよう  
むし歯予防にもなります

**く** 薬をのむより食べものを  
栄養は自然の食品からとりましょう

**じ** 時間を決めて1日3食

2学期の給食は9/5(月)からです!  
(幼稚園は9/6(火)から)

### 1 金 バターロール・ケチャップウイナー

今日のバターロールは切りめ  
いり。ウイナーや  
キャベツを  
はさんでね。

バターロールは  
①、②年...1ヶ  
③~⑥年...2ヶ

### 4 月 ごはん・ほっけのいちやぼし

魚へんに花と書いて  
「ほっけ」といいます。  
ほっかいどう  
北海道や  
日本海でとれ、  
ひらいて干した  
ものがおいいですね。

### 5 火 まがたまパン・カボチャリハンバーグ

きのこのスープには  
生のマッシュ  
ルームを  
使っています。  
缶詰より  
歯ごたえがいいですよ。

### 6 水 とりそぼろごはん・キャベツのそくせき

わたしはだれでしょう?  
①キャベツのそくせき  
づけに入っています。  
②海そうです。  
③和風のだしを  
とるときに使います。

### 7 木 ひやしそうめん・えびのてんぷら

☆ たなばた 献立 ☆  
ふたのうらに  
星占いが  
ついています

ピーチ  
あんこどろろ、  
パッションフルーツ  
とバナナのゼリー

### 8 金 こくとうパン・なすのチーズ焼き

わたしはだれでしょう?  
①もやしスープ  
に入っています。  
②カロチンが  
ほうふです。  
③今日はみどり色  
ですが、赤や黄色もあります。

### 11 月 ごはん・すぶた・ミニトマト

今話題の「リコピン」は  
トマトに多く含まれ  
ています。体を  
傷める「活性  
酸素」をやっ  
けるはたらきが  
あります。

### 12 火 うずまきパン・ホキのアモンドあげ

アモンドはビタミンEが  
とってもほうふ。  
老化を防ぐ  
ビタミンですから、  
おうちの人にも  
教えてあげよう!

### 13 水 うなぎちらしずし・すいか

土用の丑の日(今年は7/28)に  
うなぎを食べて  
夏バテ防止を  
しようとする  
風習が  
ありますね。  
きざみのりを  
かけてね!