

# 献立表



## 夏休みの食生活目標をたてよう!

もうすぐ楽しい夏休みです。夏バテしないために規則正しい生活をしましょう。

- 朝ごはんをしっかりと食べよう
- 冷たいものを食べすぎないようにしよう
- 夏野菜をたっぷり食べよう
- 牛乳を毎日飲もう



1 コッペパン・なすのカーチズやき  
火 ほうれんそうとマカロニと、ぶどう、ぎゅうハムのソテー、やさしいスープ、ミネゼリーにやう

なすは夏に美味しい野菜です。そのままでは少し水っぽいので、なすだけ焼いてから味つけします。

2 ごはん・うめぼし・とうふのまさごあげ  
水 きんぴら、じゃがいもとわかめのみそ汁、オレンジ、ぎゅう

真砂とは糸田かい石砂のことで、まさご揚げは、ひき肉やみじん切りの野菜が「つぶつぶ」となって入っています。

3 たらこふりかけごはん・めざし  
木 キャベツのなっばの、かみかみ、ぎゅう、せきせきづけ、にびたし、くろまめ、にやう

たらこふりかけには青のりが入っています。青のりは、カルシウムや鉄分が多いです。しっかりと食べよう!

4 レズパン・かぼちゃいりハンバーグ  
金 さといものリヨンふう、きのこのスープ、ぎゅう

リオンはフランスの地方の名産です。玉ねぎが多くとれるので、玉ねぎを使った料理をリオン風とつけることがあります。

7 ひやしそうめん・えびのてんぷら  
月 かぼちゃの、おくら、たなばた、てんぷら、てんぷら、デザート、ぎゅうにやう

セタこんだて☆  
今年のデザート  
巨峰ゼリー、ナタデココ、星型カップ  
そうめんにはたまごとみじんをのせてね

8 バターロール・チキンピカタ  
火 いんげん、レタスの、ナタデココ、ソテー、スープ、フルーツ、ぎゅうにやう

今日のナタデココフルーツはマンゴーが入っています。マンゴーはビタミンAがたっぷりです。甘酸っぱくておいしいね。

9 ごはん・やきじゃけ・ピーマン  
水 うちまめのおっゆ、りんごかん、ぎゅうにやう

打ち豆とは湯をかけて柔らかくした大豆をたたいてつぶし、乾燥させたものです。

10 ごはん・ずぶた・ピリカラきゅうり  
木 ミントマト、れいとうパイン、ぎゅうにやう

トマトの赤色であるリコピンは老化の原因のひとつである活性酸素をやっつけます。

ミントマト 幼稚園児...1ヶ、その他...2ヶ

11 コッペパン・いがのアーモンドあげ  
金 アプリコット、キャベツの、いんげんまめと、ぎゅう、ジャム、ヨーグルトサラダ、やさしいスープ、にやう

アプリコットとはあんずのことです。梅より少し大きく酸っぱい味です。干しあんずは甘くておいしいですね。

14 うなぎちらしずし・すいか  
月 わかめのすましじる、ぎゅうにやう

今日で1学期の給食はおわりです。夏休みも朝・昼・夕しっかりと食べましょう。

うなぎはひとりで3切れくらいです

のりをかけてね