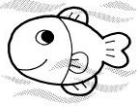




ひ に ち	よ う び	主 食 しゅ しよく	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デザート しゅ さい ふくさい	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く し つ g
					ねつやちからに なるもの	ちやきんにくを つくるもの	からだのちょうし をととのえる	
3	月	あしたばパン	○	いかのトマトソース コーンポテト エリンギスープ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター かたくりこ	ぎゅうにゆう とりにく いか	たまねぎ トマト コーン キャベツ にんじん エリンギ	600 26.5
4	火	ひやしちゅうかめん	○	とうもろこし くだもの	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう あぶらあげ とりにく えび	こまつな にんじん もやし とうもろこし キャベツ メロン	597 27.3
5	水	ごはん ひじきふりかけ	○	きびなごのからあげ ちくぜんに くだもの	こめ さとう ごま こむぎこ じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゆう きびなご とりにく ひじき かつおぶし	しいたけ ごぼう たけのこ にんじん いんげん さくらんぼ	575 23.9
6	木	ビーンズライスの チキンシチュー	○	だいこんサラダ つめたいみかん	こめ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゆう きんときまめ とりにく	ココナッツミルク トマト パプリカ トマト コーン だいこん きゅうり	660 20.3
7	金	てまきごもくずし	ジュ ース	ささかまとアスパラのてんぷら たなばたじる	こめ こむぎこ そうめん ほしがたふ ごま かたくりこ	ささかま とりにく あぶらあげ のり かまぼこ	セレクトジュース たけのこ かんぴょう アスパラ いんげん	560 16.5
10	月	ごはん こんぶのつくだに	○	ししゃもやき トマトにくじゃが くだもの	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゆう こんぶ ししゃも ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ トマト きぬさや メロン	585 20.6
11	火	まめいりタコライス	○	コーンサラダ つめたいみかん	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゆう ひよこまめ ぶたにく チーズ	キャベツ きゅうり もやし トマト コーン にんじん ピーマン	634 23.5
12	水	やきカレーパン	○	やさいのすーぷに フルーツヨーグルト	パン パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ モモ パイン みかん メロン	581 24.7
13	木	わかめごはん	○	ひまわりやき エノキスープ じゃがいもとパプリカいため	こめ ごま あぶら パンこ かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう わかめ ぶたにく だいず たまご うずら	ピーマン パプリカ エノキ たまねぎ ながねぎ コーン	631 25.6
14	金	ひやしうどん	○	ポテトもち えだまめ	うどん あぶら ごま こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう とりにく チーズ ベーコン	ながねぎ えだまめ こまつな にんじん きゅうり もやし	696 24.5
17	月	 海 の 日  						
18	火	なつやさいカレー	○	しょうがきゅうり みかんシャーベット	こめ あぶら バター さとう こむぎこ	ぎゅうにゆう ぶたにく	にんじん かぼちゃ トマト なす コーン いんげん きゅうり	671 20.5

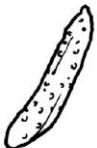
みずみずしい
夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくります。



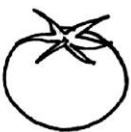
なす



きゅうり



すいか



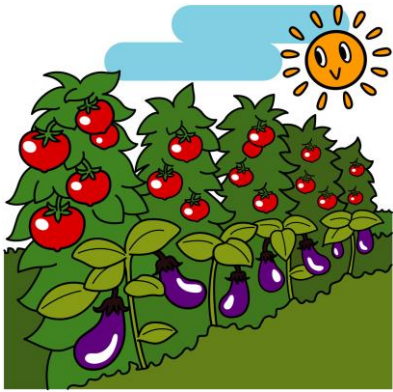
トマト



ピーマン



かぼちゃ



＊お願い・・・毎月の給食費引き落としが、未納となりませんように
14日までに御家庭の通帳の残高確認をお願いいたします。
(給食費：低学年4,000円：中学年4,350円：高学年4,700円)

