



献立表

給食目標...夏を元気にすごそう



※ 牛乳は毎日ついてます。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
1	水	パン パンプキンシチュー ゼリー		パン クリームシチューのもと じゃがいも あぶら りんごゼリー	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース	685	811	夏が旬のかぼちゃは、ビタミンAがたくさん含まれる緑黄色野菜です。
3	金	ごはん チキンチャップ コンソメスープ		こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ しめじ えのきたけ にんじん	703	832	チキンチャップは、鶏肉と、野菜を炒めてケチャップ味に仕上げています。ケチャップは、世界中で使われており、特にアメリカでたくさん使用されているそうです。
6	月	ひじきごはん 豚肉と野菜のさっぱり炒め 切干大根のすまし汁	あぶらあげ ひじき ぶたにく あつあげ	こめ あぶら	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく もやし チンゲンサイ きりぼしだいこん	693	820	豚肉と野菜のさっぱり炒めは、味付けにお酢を使っています。お酢に含まれるクエン酸は、体の疲れをとる効果があります。
7	火	パン 星のハンバーグ ゆでとうもろこし セタスープ デザート		パン ハンバーグ そうめん ゼリー	とうもろこし オクラ にんじん たまねぎ	664	786	セタメニューです。セタスープには、そうめんの天の川と、オクラの星がうかんています。今日は、天の川がみられるでしょうか。皆さんの願いごとがかとういいますね。
8	水	ごはん 鶏肉と夏野菜のチーズ焼き ミネストローネ		こめ あぶら マカロニ じゃがいも	なす トマト たまねぎ ピーマン にんじん セロリ たまねぎ	716	847	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。様々な具材をたっぷり使ったスープです。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材購入等の都合により献立を変更することがあります