

献立名		あかいろのなかま		みどりのいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	たんぱく質	ビタミン	たんぱく質			
25日(水) 始業式・自然体験教室										
26	木	ジャージャーめん	○	きゅうりのちゅうかづけ にらたまスープ かいじゅうあげ	ふたにく こおり豆腐 みそ たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にら しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり たまねぎ えのき	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら バター	二期の給食が始まります。かいじゅうあげは、ゴツゴツした形から名付けられたドーナツです。	
27	金	なつやさい カレーライス	○	コールスローサラダ フルーツゼリー	ふたにく ぎゅうにゅう プロセスチーズ	にんじん トマト かぼちゃ みかん ブルーベリー キウイフルーツ レモン	しょうが にんにく なす とうもろこし ズッキーニ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ あぶら ドレッシング	夏野菜たっぷりのカレーとフルーツたっぷりのゼリーで残暑を乗り切りましょう！	
30	月	☆ おたんじょうびきゅうしょく ☆ ジャンバラヤ	○	チップドサラダ かぼちゃもちのスープ フルーツヨーグルト	とりにく ウイナー ひよこめ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ りんご もも ようなし	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ ナタデココ	こめ むぎ あぶら ドレッシング	カラフルで見た目も楽しいお誕生日給食です。チップドサラダは、食感も楽しめます♪ジャンバラヤは、スプーンが進むスパイシーピラフです。
31	火	☆ おはなしきゅうしょく ☆ むぎごはん	○	～いかりのギョーザ～ いかりのギョーザ きりぼしだいこんのごまあえ キムチスープ ももゼリー	ふたにく こおり豆腐 かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり ねぎ もやし ししいたけ はくさいキムチ	こめ むぎ あぶら ごま	ふたのフコさんは、森で拾ったフライパンでギョーザを焼くことにしました。「フンフリフリ、フンフリフリ」フライパンのいかりのパワーで焼いたギョーザのお味とは！	

\*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあがあります。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。

※厚生労働省「健康日本21(第二次)」

## 令和3年度8月

## 盛り付け表

月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
<p>なつやさいは、からだをひやしだい、ひにやけたはだをまもったり、よわったいちょうをととのえたいしてくれます。</p>	<p>25 始業式 自然体験教室</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>30 たんじょうびきゅうしょく</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>チップドサラダ</p> <p>ジャンバラヤ かぼちゃもち スープ</p>	<p>31 おはなしきゅうしょく ～いかりのギョーザ～</p> <p>ももゼリー</p> <p>きりぼしだいこんのごまあえ いかりのギョーザ</p> <p>むぎごはん キムチ スープ</p>	<p>あか 赤のなかま</p> <p>体をつくるもとになる食べもの</p>	<p>き 黄のなかま</p> <p>エネルギーのもとになる食べもの</p>	<p>みどり 緑のなかま</p> <p>体の調子を整えるもとになる食べもの</p>
<p>いろいろなたべものをバランスよくたべましょう！</p>				