

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	ちやく・ほねになるもの たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	からだのちようしをととのえるもの ビタミン(しょくもつせんい) 3群		ねつやちからになるもの たんすいかぶつ 4群	5群	6群
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つげ 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 パイナップル たまねぎ えのき	ちゅうかめん かたくりこ さとう ミックスこ	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 ゼリーのもと	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 ウインナー 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 さとう ポテトチップス なまクリーム かぼちゃもち	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 きりほ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	にら にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きりほしだいこん 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 ぎょうざのかわ さとう ゼリー	ごまあぶら 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</p> <p>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>きりほ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</p> <p>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>				