



メニュー

給食だより



月	火	水	木	金	土
1 ハッシュドビーフ・福神漬 け・ホーレン草サラダ・パ イナップル	2 魚のカレー焼き・白和え・ キノコスープ・みかん	3 筑前煮・わかめとコーンのサ ラダ・味噌汁・バナナ	4 牛肉とアスパラの炒め物・ ちくわともやしの和え物・ かき玉スープ・リンゴ	5 鶏天・ミニトマト・オクラ 入り和え物・すまし汁・み かん	6 けんちん汁・アスパラと ベーコンのソテー・味噌サ ラダ・バナナ
【⑨時】牛乳・ポーロ 【③時】牛乳・シリアルお こし	【⑨時】自家製飲むヨーグ ルト・あられ 【③時】牛乳・揚げパン	【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】クリームスパゲ ティ	【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・オレンジと 豆腐の蒸しパン	【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】グレープゼリー	【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】自家製飲むヨーグルト ハムチーズパン
8 豆乳クリームうどん・刻み 昆布とツナのきんぴら風・ きゅうりとワカメの甘酢和 え・イチゴ	9 魚のマヨネーズ焼き・小松 菜のおかか和え・キノコ スープ・バナナ	10 さつま芋と鶏肉の洋風煮物・ ひじきサラダ・白菜と卵のと ろみスープ・パイナップル	11 ひき肉とナスのカレー炒 め・アスパラガス中華風和 え・すまし汁・みかん	12 ちくわの磯辺揚げ・ポイル 野菜・そぼろ入り和え物・ すまし汁・バナナ	13 中華丼・漬け物・もやしの 中華和え・リンゴ
【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】牛乳 サターアング ギー	【⑨時】自家製飲むヨーグルト ウエハース 【③時】パンプディング	【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳 マカロニきな粉	【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】牛乳 トライフルケーキ	【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】スイートパンキン	【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】自家製飲むヨーグルト チョコパン
15 ドライカレー・福神漬け・ さつま芋もサラダ・みかん	16 ミートローフ・ミニマト ト・シーチキンサラダ・エ ビと卵のスープ・バナナ	17 じゃが芋とベーコンの仲良し 煮・切干大根の酢の物・すま し汁・リンゴ	18 チンジャオロース・もやし の中華和え・大根と白菜の スープ・バナナ	19 鶏肉団子のあんかけ・しら す和え・すまし汁・みかん	20 マカロニシチュー・きゅう りの酢の物・ニラとベー コンの卵とじ・バナナ
【⑨時】牛乳・あられ 【③時】うどんの肉味噌か け	【⑨時】自家製飲むヨーグルト クッキー 【③時】牛乳・石垣もち	【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・ピザトースト	【⑨時】牛乳・ポーロ 【③時】オレンジ寒天	【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】牛乳 りんごとさつま芋の コンポート	【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】自家製飲むヨーグルト お米パン
22 チキンライス・福神漬け・ ポテトサラダ・パイナップ ル	23 松風焼き・ミニトマト・ほ うれん草のゴマ和え・かき 玉スープ・みかん	24 豚肉と白菜の中華煮・キャベ ツとちくわの梅マヨ和え・豆 腐とワカメのスープ・バナナ	25 鶏肉と野菜のガーリック炒 め・ごぼうサラダ・味噌 汁・みかん	26 さつま揚げ・インゲンのご ま味噌和え・すまし汁・リ ンゴ	27 納豆汁・ウインナーとキャ ベツの卵とじ・切干大根サ ラダ・バナナ
【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】牛乳 ハムチーズ蒸しパ ン	【⑨時】自家製飲むヨーグルト ポーロ 【③時】カルビスゼリー	【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳 ホットドック	【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・黒糖入りス コーン	【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】塩やきそば	【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】自家製飲むヨーグルト シュガーパン
29 牛丼・漬け物・ホーレン草 の甘辛お浸し・みかん	30 豚肉の生姜焼き・カニかま 入り酢の物・味噌汁・リン ゴ				
【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・卵サンド	【⑨時】自家製飲むヨーグルト クッキー 【③時】フルーツポンチ				



子どもの時にバランスのとれた食事をして元気に過ごそう!



今月の季節の給食は

6/4 (木) 牛肉とアスパラの炒め
ものです。



食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょう
が、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い
食材を取り入れてみましょう。
食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消
化、吸収も助けます。
カレー風味の料理なども食欲をかき
立ててくれます。
また、食事をする部屋を外気温から
5℃以内の範囲で下げると、
食欲が出てくる場合もあります。
環境設定も含めて工夫してみましょう。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあり
ます。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も
豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡
単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく
毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止
やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、
アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバラ
ンスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステ
ロール低下作用があり、体力増強に有効

