



日曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家で食べて もらいたい食品	おやつ
3月	ごはん		いかのケチャップソースがけ 阿見町産大根サラダ（ドレッシング） ワントンスープ	★おいしい！阿見発見★ 今月は大根です！	海藻類 きのこ類	りんごヨーグルト 新潟せんべい（塩） 麦茶
4火	ごはん		★お星さまチキンカツ 星のチーズサラダ（ドレッシング） 天の川汁	七夕献立（4日） 七夕は、中国から伝わった行事のひとつで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことのできる」という伝説にもとづいたお祭りです。 この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願います。	いも類 卵類	七夕ゼリー ソフトサラダせんべい 麦茶
5水	ロールパン		ポテトカップグラタン ミネストローネ フルーツポンチ		豆類 種実類	しまじろうビスケット きになる野菜 （白ぶどう）
6木	ごはん		マーボー豆腐 ◎ぎょうざ（2個） かにかまサラダ（ドレッシング）		小魚 果物類	たまごプリン ばかうけ 麦茶
7金	ごはん		星型ハンバーグ もやしのナムル 豚汁	♪阿見第二小学校リクエスト献立♪	きのこ類 卵類	七夕クレープ 星たべよ 麦茶
10月	ごはん		カレイの竜田揚げ 和風サラダ（ドレッシング） かきたま汁	＜カレイ＞ 高たんぱく、低脂質な白身魚です。消化がよいので胃に負担がかからず、小さな子どもや、胃腸の調子が悪い時にもおススメの魚です。	いも類 種実類	メロン 純米せんべい 麦茶
11火	ごはん		チャプチェ にらまんじゅう わかめスープ	夏バテ予防献立（11日） チャプチェに使用した豚肉には、疲労回復効果があるビタミンB1を豊富に含みます。にらやねぎなどに含まれる「アリシン」は、エネルギー代謝を高めてくれます。	果物類 小魚	スイートポテト ジョア（ブレン）
12水	ソフトめん		ジャージャーめんの具 春巻き かみかみサラダ （ドレッシング）		豆乳類	レモンゼリー ぱりんこ 麦茶
13木	ごはん		鶏肉の甘だれがけ ごま和え 夏野菜のみそ汁	こまめに水分補給！ 清涼飲料水や甘い飲み物ではなく、水や麦茶などでとることを心がけてみましょう。	緑黄色野菜 海藻類	お米のババロア こめ棒くん 麦茶
14金	ごはん		ハヤシライス チキンナゲット（2個） コーンサラダ		魚介類 乳類	バナナ 麦茶
18火	ごはん		タコライスの具 そえ野菜 ポテトスープ	＜タコライス＞ アメリカ料理の「タコス」の具材（ひき肉、野菜、チーズなど）をごはんの上に乗せた、沖縄県の料理です。よく混ぜて食べましょう！	種実類 果物類	レモンマフィン ハッピーターン 麦茶
19水	ロールパン いちごジャム		★豆乳コロッケ 枝豆サラダ（ドレッシング） ジュリエンヌスープ	毎月20日は いばらき美味しおデーです 茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、40（しお）を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」としています。	海藻類 小魚	アロエヨーグルト 麦茶
20木	ごはん		ポークカレー バンバンジーサラダ 黄桃コンポート		豆類 卵類	ガトーショコラ 麦茶
21金	きな粉 揚げパン		ミートボール（2個） ツナサラダ クリームシチュー		★減塩のポイント★ ・汁物はおだしを効かせて具だくさんにする ・わさびや生姜などの薬味や、カレー粉唐辛子などの香辛料で、味にアクセントをつける ・レモンやゆず、酢を使って酸味を効かせる ・減塩しょうゆ、減塩みそを使う	緑黄色野菜 種実類
24月	ごはん		中華丼の具 阿見町産ゆでとうもろこし きゅうりの中華和え	1日元気に過ごすために 朝ごはんをしっかりと食べましょう！ 	いも類 海藻類	マラーカオ 野菜生活（緑）
25火	ごはん		ほっけのマヨコーン焼き キャベツの塩こんぶ和え 具だくさんみそ汁		果物類 きのこ類	シューアイス ソフトサラダせんべい 麦茶
26水	ミートソース スパゲティ		コールスローサラダ かにかまスープ アップルシャーベット	今が旬の夏野菜 夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、きゅうり、かぼちゃ、なす、とうもろこしなどがあります。太陽をたくさん浴びた夏野菜は、ビタミン類が多く、水分も多く含まれています。体のほてりをとる効果もあるので、夏バテ予防におすすめです。	種実類 小魚	アンパンマン お野菜せんべい きになる野菜 （アップル&キャロット）
27木	ごはん		鶏肉とさつまいもの甘辛煮 小松菜のサラダ 玉子スープ		魚介類 豆類	純米せんべい 野菜&フルーツ ジュース
28金	ごはん		豚肉のケチャップ炒め ハムサラダ 阿見町産じゃがいものみそ汁	きのこ類 卵類	和梨ゼリー ジョア （ストロベリー）	
31月	ロールパン		ペンネソテー イタリアンサラダ 夏野菜のスープ	いも類 魚介類	豆乳プリンタルト 野菜生活（黄）	

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ※19日のいちごジャムは、備蓄の食品を使用します。