



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセージ	家庭で食べて もらいたい食品	お や つ
3	月	ロールパン		ポテトカップのグラタン コールスローサラダ (ドレッシング) 鶏肉とズッキーニのスープ	<ポテトカップグラタン> グラタンカップがじゃがいも素材でできているので、 カップごと食べることができるSDGsなグラタンです。 	小 魚 きのご類	バナナ 豆乳プリンタルト
4	火	ごはん		ポークカレー チキンナゲット(2個) かにかまサラダ(ドレッシング)	良い姿勢で食べましょう	豆 類 乳 類	カスタードプリン 星たべよ
5	水	ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き もやしときゅうりのごま和え もずくのすまし汁	<鮭は白身魚の仲間です> 鮭は白身魚に属していますが、身は赤色に見えますね。これは、 えさで食べているエビなどに含まれる「アスタキサンチン」とい う色素によるものです。	肉 類 いも類	りんごのタルト ジョア(プレーン)
6	木	中華めん		ちゃんぽんめんスープ ◎シューマイ(2個) 野菜の中華和え	ちゃんぽんスープには疲れをとるビタミンB1が多い 豚肉が入っています。しっかり食べて夏バテを予防し ましょう！	卵 類 海藻類	ぶどうゼリー 純米せんべい
7	金	ごはん		鶏肉のレモン焼き 切り干し大根とツナのサラダ (ドレッシング) 夏野菜のみそ汁	<夏野菜のみそ汁> なす、オクラなど今が旬の夏野菜を使って調理します。 その他、玉ねぎやにんにじん、油揚げなどが入った具だくさんみ そ汁にしました。	果物類 緑黄色野菜	ソフトサラダ せんべい きになる野菜 (アップル&キャロット)
17	月	ごはん		豚肉の中華炒め ◎ぎょうざ(2個) たまごスープ	健康を守る3つのポイント 早寝・早起き 栄養バランスのよい食事 適度な運動 睡眠をしっかりとりましょう 主食・主菜・副菜をそろえましょう 日中は体を動かしましょう	小 魚 海藻類	スイートポテト 野菜生活(紫)
18	火	ロールパン		★メンチカツ 花野菜のサラダ ポテトスープ		魚介類 種実類	たべっこBABY ジョア(ストロベリー)
19	水	ごはん のりふりかけ		さばのみそ煮 ハムサラダ(ドレッシング) 鶏ごぼう汁		きのご類 緑黄色野菜	いちごの スティックケーキ ばかうけ
20	木	ボロネーゼ		たこナゲット(2個) イタリアンサラダ(ドレッシング) かにかまのスープ	こまめな水分補給で 熱中症を予防しましょう！ 	豆 類 いも類	すいか のむヨーグルト
21	金	ごはん		鶏肉の甘だれかけ チョレギサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	<梨(なし)がおやつに登場！> 茨城県で生産が盛んな「梨」が登場！幸水・豊水・ 新高(にいたか)など旬が移り変わっていくのも楽しみです。	卵 類 種実類	なし アンパンマン ビスケット
24	月	ロールパン		とんかつデミグラスソースかけ 星のチーズサラダ(ドレッシング) フレッシュトマトのミネストローネ	<今が旬の夏野菜!!> みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。 また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、 ビタミンAやビタミンCが たくさん含まれています。 これらは、体の調子を 整えて、病気に負け ない体を作ります。 24日(月)トマト 25日(火)ピーマン 26日(水)なす 阿見町産の夏野菜を使って 調理します！ 	魚介類 果物類	ブルーベリークレープ アンパンマン ソフトせんべい
25	火	ごはん		豚肉のしょうが焼き ピーマンのおかか和え 根菜たっぷりみそ汁		小 魚 海藻類	ガトーショコラ 野菜生活(緑)
26	水	ごはん		赤魚の西京焼き かみかみサラダ(ドレッシング) なすのけんちん汁		肉 類 緑黄色野菜	手作りバナナケーキ きになる野菜 (白ぶどう)
27	木	中華めん		みそラーメンスープ 春巻き ささみのサラダ(ドレッシング)	<みそラーメンスープ> 給食の人気メニューです。豚肉・なると・もやし・にんにく・にらと 具だくさんのスープです。しょうがとにんにくを隠し味に入れて います。	豆 類 きのご類	レモンゼリー ぱたぱた焼き
28	金	ごはん		鶏の照り焼き わかめのごまサラダ(ドレッシング) なると入りすまし汁	<鶏肉の栄養> 筋肉の材料となる「たんぱく質」と、代謝を促す「ビタミンB群」 を豊富に含みます。貧血予防に役立つ鉄分や、粘膜を健康に 保つビタミンAも含まれています。	いも類 果物類	原宿ドック(チーズ) りんごジュース
31	月	ロールパン		フランクフルトソテー 阿見町産じゃがいものソテー アルファベットスープ	<じゃがいも> 「大地のりんご」といわれるほどビタミンCが豊富で、加熱しても 損失にくいという特徴があるじゃがいも。今日は、阿見町産 じゃがいもを素揚げして、ベーコン、玉ねぎ、コーンと一緒にソ テーしました。	魚介類 種実類	冷凍パイ 純米せんべい

※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。

★ソース ◎しょうゆ

10日(月)～14日(金)はおやつのみになります。

(おやつ)
10日(月) 牛乳・源氏パイ・星のパフ
12日(水) 牛乳・カルテツサブレ・アンパンマン揚げせんべい
13日(木) 牛乳・バームクーヘン・アンパンマンソフトせんべい
14日(金) 牛乳・ミニアスパラガスポーロ・おとっと

