

# 給食献立表

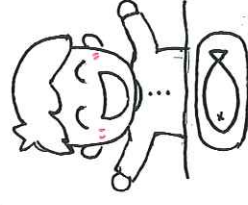
日付	献立	おやつ	熱や力になる	血・肉・骨になる	体の調子を整える
24 (月)	大根と鶏肉のたっぷり煮 ひじきのマヨサラダ キャベツのベーコンスープ オレンジ	牛乳 青のりポテト	こんにゃく じゃがいも	牛乳 鶏肉・油揚げ かつお節 ベーコン	大根・にんじん・しいたけ・ひじき きゅうり・レタス・わかめ・えのき キャベツ・玉ねぎ・オレンジ 青のり
11 (火)	豚肉と野菜のみそ炒め お芋のサラダ かぼちやとなめこの味噌汁 バナナ	牛乳 グレープフルーツ	じゃがいも	牛乳 豚肉 卵	キャベツ・玉ねぎ・にんじん ピーマン・きゅうり・かぼちや なめこ・わかめ・バナナ
12 26 (水)	ひじきと大豆の煮物 わかめの春雨サラダ 野菜たっぷりスープ アップルゼリー	ヨーグルト バナナ	こんにゃく	油揚げ・ちくわ 豚肉・大豆 ヨーグルト	にんじん・ひじき・グリーンピース きゅうり・レタス・わかめ キャベツ・玉ねぎ・リンゴジュース 寒天・バナナ
13 27 (木)	鮭のパター焼き トマトとコーンのサラダ 大根とベーコンの卵スープ グレープフルーツ	牛乳 マカロニきなこ	バター マカロニ	牛乳 鮭・ベーコン 卵・きな粉	コーン・トマト・レタス・きゅうり にんじん・大根・えのき グレープフルーツ
14 28 (金)	じゃがいもの鶏そぼろ煮 キャベツもりもりさっぱりサラダ 豆腐と野菜の味噌汁 バナナアップルゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン	じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 ひき肉・ツナ 豆腐・卵・チーズ	グリーンピース・玉ねぎ・にんじん しいたけ・キャベツ・きゅうり レモン・わかめ・パイナップル・寒天
1 15 (土)	スパゲティナポリタン オレンジ		スパゲティ	ひき肉	たまねぎ・にんじん・ピーマン オレンジ
3 17 31 (月)	かぼちやの煮物 さっぱり春雨サラダ 大根ときのこのすまし汁 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フレンチトースト	春雨・麩 食パン バター	牛乳 ひき肉 ヨーグルト 卵	かぼちや・玉ねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり・レタス コーン・トマト・大根・えのき しいたけ・みかん・バナナ
4 (火)	キャベツと豚肉の卵炒め ひじきとちくわのサラダ じゃがいもの味噌汁 オレンジゼリー	牛乳 バナナ チーズ	じゃがいも	牛乳 卵・豚肉 ちくわ・チーズ	キャベツ・玉ねぎ・にんじん コーン・ピーマン・ひじき・わかめ きゅうり・オレンジジュース 寒天・バナナ
5 19 (水)	チキンカレー ツナサラダ 冷やっこ オレンジ	牛乳 ごまごまだんご	じゃがいも 上新粉 白玉粉	牛乳 鶏肉・ツナ ハム・豆腐 かつお節	玉ねぎ・グリーンピース・コーン にんじん・キャベツ・きゅうり オレンジ
6 20 (木)	さんまのかば焼き オーロラスパサラダ ベーコンのコンソメスープ みかんゼリー	牛乳 グレープフルーツ	小麦粉 スパゲティ	牛乳 さんま ベーコン	きゅうり・コーン・にんじん キャベツ・玉ねぎ・えのき みかん缶・寒天・グレープフルーツ
7 21 (金)	なすと大豆のココロトマト ゴマドレサラダ キャベツとしめじの味噌汁 バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 豚肉・大豆 ツナ・卵	玉ねぎ・にんじん・ピーマン しいたけ・なす・レタス・きゅうり コーン・キャベツ・しめじ・バナナ
8 22 (土)	お祝いのパン お祝いジュース バナナ	わかめおにぎり ポテトのコンソメスープ バナナ	米 じゃがいも	ウインナー	わかめ・玉ねぎ・バナナ
25 (火)	<b>誕生会メニュー</b> テーマ「どうぞのいす」 お楽しみ♪	牛乳 グレープフルーツ			

今が旬!!

★さんまのかば焼き★

- ・さんま
- ・小麦粉
- ・さとう
- ・しょうゆ
- ・みりん

作り方はブログで紹介しています。  
コメントに作った感想や子どもたちの反応などを教えてもらって嬉しいです♡



😊さんまにはどんな栄養があるの??

- ★鉄分 → 貧血予防に効果あり
- ★カルシウム → 骨や歯を丈夫にする
- ★ビタミンA → 皮膚や目の粘膜を健康に保つ
- ★ビタミンB2 → 脂質・糖質の代謝を促進
- ★ビタミンD → カルシウムの吸収を助ける

その他に...😊

月経細胞の働きを活発にし、記憶力の向上、脳の老化防止にも効果があります

今月の旬な食材

- しいたけ・なめこ・にんじん
- さつまいも・くり・さんま
- さけ・いわし・かし