



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3
給食	<p><b>夏野菜を食べよう</b></p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>●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</li> <li>●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</li> <li>●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</li> </ul>			ハヤシライス マセドアンサラダ ほうれん草のスープ キウイフルーツ きな粉蒸しパン おやつ	ごはん 鮭のみぞれ煮 炒り豆腐 バナナヨーグルト おやつ クッキー	ごはん 鶏肉のじゃが芋の照り煮 きゅうりの中華和え 春雨スープ おやつ おやつ
午前おやつ						
午後おやつ						
	5	6	7	8	9	10
給食	炊き込みごはん 白身魚のみみじ焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 筑前煮 オクラ納豆 バナナ	チキンライス 唐揚げ/ほうれん草ソテー マカロニサラダ コーンスープ/バナナコッタ	ごはん 魚のグラタン きゅうりとツナの和え物 星の子スープ	ごはん 酢鶏 ナムル 中華風卵スープ	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め コールスローサラダ すまし汁
午前おやつ	おやつ	ヨーグルト	おやつ	クラッカーサンド	おやつ	おやつ
午後おやつ	スイートポテト	おやつ	パフェ	おやつ	カルピスゼリー	おやつ
	12	13	14	15	16	17
給食	鶏飯 ちくわの磯辺揚げ りんごとさつま芋の重ね煮	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き 大根サラダ 味噌汁	ジャージャーうどん のりおにぎり ブロccoliの中華和え すいか	ごはん 鶏つくねの照り焼き 切干大根の煮物 味噌けんちん汁	きのごはん 魚のおろし煮 ニラ玉 抹茶ババロア	ごはん ポークチャップ ひじきサラダ ミルクスープ
午前おやつ	チーズ蒸しパン	おやつ	フルーチェ	おやつ	蒸しいち	おやつ
午後おやつ	おやつ	バナナケーキ	おやつ	コーンマヨトースト	おやつ	おやつ
	19	20	21	22	23	24
給食	ごはん 魚の竜田揚げ そうめんチャンプルー 味噌汁	ビーフカレー キャベツのごまマヨ和え バナナ	ごはん ミラノ風チキン 野菜ソテー 豚汁	クロワッサン 白身魚のラタトゥイユ かぼちゃサラダ ヨーグルト	豚丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 オレンジ	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 金平ごぼう のっぺい汁
午前おやつ	おやつ	食パンラスク	おやつ	りんご	じゃこトースト	おやつ
午後おやつ	さつま芋ケーキ	おやつ	ココアプール	わかめおにぎり	おやつ	おやつ
	26	27	28	29	30	
給食	ごはん 回鍋肉 ささみの磯和え もずくスープ	ごはん ハンバーグ 和風サラダ 野菜ポタージュ	チャーハン エビのパン揚げ ハンサンスー 中華スープ	ごはん 魚の香味焼き ごま酢和え 味噌汁	鮭のコーンクリームパスタ スティックパン トマトとしらすのサラダ キウイフルーツ	
午前おやつ	コーン蒸しパン	おやつ	バナナ	おやつ	おやつ	
午後おやつ	おやつ	かたつむりクッキー	おやつ	大学芋	ゆかりおにぎり	

