



給食メニュー



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、れんこん五目つくね、小松菜のおかかあえ、みかん缶	牛乳、ココアホットケーキ
2	火	ごはん	すまし汁、さばのごま焼き、根菜と豚肉のみそ煮、キウイフルーツ	牛乳、黒糖蒸しパン
3	水		〈憲法記念日〉	
4	木		〈みどりの日〉	
5	金		〈こどもの日〉	
6	土	ごはん	ハヤシライス、ミルクスープ、マカロニサラダ、フルーツカクテル	牛乳、しらすチップス
7	日			
8	月	ごはん	かに豆腐汁、八宝菜、春雨サラダ、りんご	牛乳、さつま芋のガレット
9	火	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、かれいの天ぷら、ほうれん草の菜種和え、バナナ	牛乳、豆乳みかんパバロア風
10	水	ごはん	たけのご飯、けんちん汁、厚揚げのみそ炒め、きゅうりとチーズの酢の物、オレンジ	牛乳、豆腐団子
11	木	パン	野菜スープ、タンドリーチキン、スイートポテトサラダ、洋なし缶	牛乳、じゃこおかかおにぎり
12	金	ごはん	キャベツと油揚げのみそ汁、鮭の照り焼き、おからサラダ、キウイフルーツ	牛乳、あんバターサンド
13	土	ごはん	なすとわかめのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、チンゲン菜の昆布和え、いちご	牛乳、バナナハードケーキ
14	日			
15	月	ごはん	鶏肉ともやしのみそ汁、凍り豆腐のふわふわ煮、切干大根のサラダ、オレンジ	牛乳、スイートポテト
16	火	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、赤魚といんげんの煮つけ、ほうれん草とえのきのお浸し、りんご	麦茶、フルーチェ
17	水	めん	ミートスパゲティー、野菜スープ、ごぼうとコーンのサラダ、もも缶	牛乳、ピザトースト
18	木	パン	きのこのスープ、ミートローフ、キャベツのツナマヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、おやつ焼うどん
19	金	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、ひじきと大豆の炒り煮、バナナ	牛乳、ごまドーナツ
20	土	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、玉ねぎとわかめのみそ汁、もやしと小松菜の塩ごまあえ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、芋もち
21	日			
22	月	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁、とんちゃん焼き、きゅうりの華風サラダ、パイン缶	牛乳、フルーツ白玉
23	火	ごはん	五目汁、鮭のみそマヨネーズ焼き、アスパラサラダ、バナナ	牛乳、大学芋
24	水	ごはん	シーフードカレー、白菜のサラダ、フルーツポンチ	牛乳、カラフルカップ
25	木	パン	スープヌードル、オムレツのミートソースがけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、さけごまおにぎり
26	金	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、たらのケチャップあんかけ、おくらとちくわの海苔あえ、キウイフルーツ	牛乳、ジャムサンド
27	土	ごはん	マーボー豆腐丼、中華風コーンスープ、ほうれん草のナムル、りんご	牛乳、人参カップケーキ
28	日			
29	月	ごはん	切干し大根と里芋のみそ汁、鶏つくねのあんかけ、人参シリシリー、オレンジ	牛乳、お好み焼き
30	火	ごはん	豚汁、さばのカレー揚げ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、バナナ	牛乳、オレンジゼリー
31	水	めん	温そうめん、磯辺さつまいも、牛乳フルーツかんでん	牛乳、コーンマヨトースト

子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界から注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本「一汁二菜」

・基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。

