

月	火	水	木	金
1 牛乳 ごはん もずくと豆腐のみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりのおかかあえ	2 牛乳 ごはん けんちん汁 銀ヒラスの梅西京焼き アスパラのサラダ	3 牛乳 4-2希望献立 ごはん みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁 サイコロステーキ のり酢あえ 乳・卵・小麦有 レモンカスタードタルト	4 牛乳 食パン まつかぜ行事欠食 コーンスープ チリコンカン  ポテトサラダ いちごジャム	5 牛乳 七夕献立 ごはん 七夕汁 笹かまの抹茶揚げ(小1枚・中2枚) 星のチーズサラダ キラキラもち(みかん入り)
8 牛乳 本とコラボ給食① キャロットピラフ はるさめスープ カニクリームコロッケ (乳・小麦入り) 豆と五穀米サラダ	9 牛乳 本とコラボ給食② ごはん 具だくさんみそ汁 たまごやき  塩丸いかの酢の物 しそひじき 	10 牛乳 本とコラボ給食③ ごはん レタスと卵のスープ いわしフライ  いんげんのごまあえ	11 牛乳 本とコラボ給食④ ミニコッペパン にんじんポタージュ なすミートペンネ フルーツ寒天 (スプーンつきます)	12 牛乳 本とコラボ給食⑤ ごはん 5年生行事欠食 坦々こんにやくラーメン 蒸しぎょうざ (小2個、中3個) はるさめサラダ
15 	16 牛乳 4-4希望献立 わかめごはん ABCスープ チキンのコーンフレーク焼き 寒天サラダ レモンソーダゼリー	17 牛乳  ごはん じゃがいものみそ汁 メヒカリ(小魚)のマリネ 大根のおかかあえ	18 牛乳 パリ五輪献立 ミニ黒砂糖パン コンソメスープ 米粉豆乳グラタン フレンチサラダ 波田のとうもろこし	19 牛乳 土用の丑献立 ごはん うどん汁 三色丼の具(ウナギ・卵) きゅうりの梅あえ
22 牛乳 まつもとの日 ナン キーマカレー まめまめサラダ 波田のすいか 	23 牛乳 小学校のみ ごはん 四川スープ 酢豚 カリポリサラダ 	7月の献立紹介 旬の食材:すいか、とうもろこし、レタス、きゅうり、いんげん、なす 5日:七夕献立 笹の葉に見立てたてんぷらを作ります。 8日~:本とコラボ給食 ひとロメモで本の紹介をします。 9日:塩丸いかは長野県の郷土食です。 18日:パリ五輪に合わせて、フランスの献立です。 朝収穫した波田のとうもろこしを、1年生に皮むきしてもらって調理します。 19日:土用の丑の日献立 「う」がついたものをたくさん出します。 22日:波田のすいかです。		

行事は変更になる場合があります。都合により献立を変更する場合があります。

食育だより 学校での食育を紹介します。

希望献立が出る日に合わせて、その献立を考えてくれたクラスで、「今日の給食の栄養バランスはいいのでしょうか?」と問いかけ、食材を3つのグループに分けてみます。すると、赤・緑・黄のグループがそろっていて、栄養のバランスが良いことが確認できます。5年生以上には「主食・主菜・副菜」がそろっていると栄養のバランスがよい、ということもお話します。健康であるために将来まで使える知識です。



小学校2年3組の希望献立

食材を分けてみよう!



赤・緑・黄のグループがそろっていて栄養バランスがいいです
一人一人がなるべく好き嫌いしないで食べられるといいですね