



給食メニュー

にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月	ごはん	キャベツのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、おからサラダ	牛乳、人参ドーナツ
2	火	ごはん	五目みそ汁、鶏肉の胡麻ソースがらめ、ほうれん草のサラダ	牛乳、ごまトースト
3	水	ごはん	中華風コーンスープ、豚肉のみそ丼、春雨サラダ	牛乳、煮豆蒸しパン
4	木	パン	スープヌードル、ベーコンオムレツ、かぼちゃのサラダ	牛乳、冷やし白玉ぜんざい
5	金	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、さけのポテト焼き、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、キラキラゼリー
6	土		〈休業日〉	
7	日			
8	月	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、きゅうりとチーズの酢の物	麦茶、フルーチェ
9	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、鶏肉と野菜の甘酢煮、小松菜の納豆あえ	豆乳ココア、パウンドケーキ
10	水	めん	シーフードスパゲティー、野菜スープ、オレンジ	牛乳、チーズホットケーキ
11	木	パン	豆乳スープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、マカロニサラダ	牛乳、じゃこごまおにぎり
12	金	ごはん	けんちん汁、カレイの五目あんかけ、チンゲン菜とさつま揚げのさつと煮	牛乳、コーンマヨネーズトースト
13	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、あんぱん
14	日			
15	月		〈海の日〉	
16	火	ごはん	もやしのみそ汁、肉じゃが、白菜のドレッシング	牛乳、人参カップケーキ
17	水	ごはん	夏野菜のカレー、マカロニスープ、すいか	牛乳、プリン
18	木	パン	ブイヤベース、チキンカツ、ゆで野菜	牛乳、豆腐団子
19	金	ごはん	豚汁、さばのごま焼き、かぼちゃの枝豆あんかけ	牛乳、どら焼き
20	土	ごはん	ハヤシライス、白菜のスープ、バナナ	牛乳、ジャムパン
21	日			
22	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、とんちゃん焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、さつま芋のガレット
23	火	ごはん	五目かき玉汁、豚肉の柳川風煮物、切干し大根のサラダ	牛乳、フルーツゼリー
24	水	めん	冷やし中華、牛乳フルーツかんでん	牛乳、ロールケーキ
25	木	パン	ポテトスープ、チーズインハンバーグ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、みそ焼きおにぎり
26	金	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、さわらのみそ照り焼き、きゅうりとささみのごまサラダ	牛乳、おやつホットドッグ
27	土			
28	日			
29	月	ごはん	中華スープ、ひき肉の春巻き、ほうれん草のナムル	牛乳、簡単ピザ
30	火	ごはん	切干しと玉ねぎのみそ汁、鶏肉のすき焼き風煮物、おくわとちくわの海苔あえ	牛乳、洋なしのパバロア
31	水	ごはん	じゃがいもとごぼうのみそ汁、ぎせい豆腐、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、バナナハードケーキ

野菜をおいしく食べて健康生活

野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい!」と感じるためには、小さな頃から、食べ慣れることが大切です。野菜には、体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。未来の子どもの健康のために、野菜を「おいしい!」と感じることができる「正しい味覚」を育てましょう。

野菜を好きになる方法

○調理を工夫しましょう

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる習慣」が必要です。子どもの成長に合わせて調理を工夫しましょう。

①子どもが嫌がる理由を探り、調理法を選ぶ

②子どもが好きな野菜を組み合わせ、好みの味付けで調理する

■ピーマンが苦くて嫌

■きのこの食感が嫌

■にんじんの味が嫌

