



日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	さいろの食品 (おもに熱や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にのびりにくする)	食育メモ
21 (火)	*さんめまいごはん		さんめまい		新学期がスタート しました。早寝・早 起き・朝ごはん、バ ランスのよい食事を 心がけて元気に過ご しましょう!!
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たまねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ		たまねぎ テンゲンサイ ねぎ	
	とりにくのてりやき	とりにく		にんにく	
	きりぼしだいこんのサラダ	まぐろ	ごま さとう ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん	
603kcal	ずいか			ずいか	
22 (水)	*むぎごはん		こめ むぎ		< はし > 正しいはし使いを 確認しましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なめこのすましじる		ゆ	なめこ ししいだけ えのきだけ ねぎ	
	さわらのみそやき	さわら みそ		しょうが	
	キャベツのそぼろいため	ぶたにく	ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ さとうまにんにく しょうが	
620kcal	ぶどう			ぶどう	
23 (木)	◎真城小給食なし				< トマト > 「りりこ」「あい こ」「ももたろう」 どれもトマトの名称 です。品名にも負け ない「うまみ」成分 が多く含まれていま す。また、「リコピ ン」という成分が老 化を防止やがんの予 防する働きが期待さ れています。
	こくとうパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう マーガリン さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トマトスープ	ベーコン	マカロニ	トマト たまねぎ にんじん	
	ミートローフ	ぶたにく おから たまご	パンこ さとう こめあぶら バター	たまねぎ にんじん トマト	
699kcal	チーズサラダ	チーズ だいす	さとう こめあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく	
24 (金)	◎黒石小給食なし				< いわし > いわしは脂を活性 化するDHAや血液を さらさらにし動脈硬 化などを予防するE PAが含まれていま す。鮮度がおりやす い魚なので、漢字で 書くくと魚へんに弱い 「鱈」と書きます。 
	*むぎごはん		こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	どさんこじる	ぶたにく みそ	じゃがいも バター	こんにゃく たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく しょうが	
	さけのからあげ	さけ	こめあぶら かたくりこ こめこ	しょうが	
641kcal	ゆうがおのそぼろに	とりにく	さとう こめあぶら かたくりこ	ゆうがお にんじん テンゲンサイ	
27 (月)	◎羽田小4~6年給食なし				< いわし > いわしは脂を活性 化するDHAや血液を さらさらにし動脈硬 化などを予防するE PAが含まれていま す。鮮度がおりやす い魚なので、漢字で 書くくと魚へんに弱い 「鱈」と書きます。 
	さんめまいごはん		さんめまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのすましじる	とうふ		テンゲンサイ ししいだけ ねぎ	
	ぶたにくのごまみそやき	ぶたにく みそ	ごま さとう	しょうが	
607kcal	ちりめんサラダ	ちりめんじゃこ わかめ	オリーブオイル さとう ごま	はくさい こまつな にんじん	
28 (火)	*むぎごはん		こめ むぎ		鮮度がおりやす い魚なので、漢字で 書くくと魚へんに弱い 「鱈」と書きます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ゆうがおのみそしる	あつあげ みそ		ゆうがお にんじん なす	
	いわしのたつたあげ	いわし	かたくりこ こめあぶら さとう	しょうが	
	ほめもやしいため	さつまあげ	こめあぶら	ほめもやし テンゲンサイ にんじん こんにゃく	
621kcal	ミニトマト			トマト	
29 (水)	☆おたんじょうびきゅうしよく☆				< 夏野菜 > ピーマン・なす・ かぼちゃなど夏に おいしい野菜が登壇 します。夏の太陽を たくさんあびて育っ た栄養たっぷりの夏 野菜をたくさん食べ ましょう。
	ミルクコッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コンソメスープ	ベーコン		キャベツ セロリ にんじん パセリ	
	タンダーチキン	とりにく ぎゅうにゅう	さとう	にんにく トマト	
	かぼちゃサラダ		マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん	
	♪どちらかえらびましょう♪				
	もちぎりー		さとう	もも	
698kcal	ひゅうがなつゼリー		さとう	ひゅうがなつ	
30 (木)	◎新林小給食なし				< わかめ > わかめや昆布を水 につけると、ぬるぬ るしたものがでてき ます。これは食物せん いですが、食物せん いは、体に余分な ものを体外に出す働 きがあり、生活習慣 病などを予防してく れます。
	むぎごはん		こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっばうさい	ぶたにく いか えび	ごまあぶら かたくりこ	キャベツ たら ねぎ たまねぎ にんにく	
	にらまんじゅう	ぶたにく	こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	
633kcal	いんげんのからしあえ	まぐろ	マヨネーズ		
31 (金)	*むぎごはん		こめ むぎ		キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく メロン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なつやさいカレー	ぶたにく	こめあぶら こめこ さとう		
	わかめサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう		
	683kcal	メロン			