

# 令和元年度8・9月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

富士宮市立学校給食センター

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

TEL: 0544-59-2131



| 日曜日 | 食缶番号          | こんだてめい           | はたらき                     |                        |                                          |                       | ちょうみりょう・そた                                             | エネルギーたんぱく質しつしよえん                              | みなさんへのひとこと                                           |                                                                |        |
|-----|---------------|------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|
|     |               |                  | おもに体をつくるものになる食品          |                        | おもに体の調子を整えるものになる食品                       |                       |                                                        |                                               |                                                      | おもにエネルギーのものになる食品                                               |        |
|     |               |                  | たんぱく質                    | むぎしつ                   | カロテン                                     | ビタミンC<br>食物せんい        |                                                        |                                               |                                                      | たんすいかぶつ                                                        | しつ     |
| 28  |               | ぎゅうにゅう           |                          | ★ぎゅうにゅう                |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | ごはん              |                          |                        |                                          | ★ごはん                  |                                                        | 684 kcal                                      | ゆかりあえは、その風味がきいたさっぱりとした和え物で、暑い時期にぴったりです。              |                                                                |        |
|     | ②             | とりにくのからあげ 2こ     | ★とりにく                    |                        | しょうが にんにく                                | でんぶん                  | だいずあぶら                                                 | しょうゆ さけ                                       |                                                      | 33.2 g                                                         |        |
|     | ③             | キャベツのゆかりあえ       |                          |                        | ★キャベツ<br>きゅうり しそ                         |                       |                                                        | しお                                            |                                                      | 19.8 g                                                         |        |
| ①   | あつあげのみそしる     | あつあげ みそ          |                          | たまねぎ しめじ<br>ねぶかねぎ      |                                          |                       | いりこだし                                                  | 2.4 g                                         |                                                      |                                                                |        |
| 29  |               | ぎゅうにゅう           | 1. 2年生:1まい 3年生以上:2まい     | ★ぎゅうにゅう                |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | ごはん              |                          |                        | 旬の食材 とうがん                                | ★ごはん                  |                                                        | 617 kcal                                      | 豚肉に含まれるビタミンB1は、体を疲れにくくするはたらきがあります。                   |                                                                |        |
|     | ②             | ぶたにくのしょうがやき      | ★ぶたにく                    |                        | しょうが                                     | さとう                   | しょうゆ さけ                                                | みりん                                           |                                                      | 31.1 g                                                         |        |
|     | ③             | ひじきに             | ★まぐらあぶらづけ                | ★ひじき                   | にんじん                                     | しょうが<br>こんにやく<br>えだまめ | さとう                                                    | こめあぶら                                         |                                                      | しょうゆ かつおだし                                                     | 16.1 g |
| ①   | とうがんのみそしる     | あぶらあげ みそ         |                          | ★はねぎ<br>とうがん たまねぎ      |                                          |                       | いりこだし                                                  | 3.4 g                                         |                                                      |                                                                |        |
| 30  |               | ぎゅうにゅう           | ほねに気を付けて食べましょう           | ★ぎゅうにゅう                |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | ごはん              |                          |                        |                                          | ★ごはん                  |                                                        | 648 kcal                                      | 今が旬のいわしは、脳の働きをよくするDHAやEPAがたくさん含まれています。               |                                                                |        |
|     | ③             | いわしのかばやき         | いわしでんぶんつき                |                        |                                          | さとう でんぶん              | だいずあぶら                                                 | しょうゆ さけ                                       |                                                      | みりん                                                            | 27.1 g |
|     | ②             | こまつなのごまあえ        |                          |                        | ★こまつな<br>にんじん                            | ★キャベツ                 | さとう                                                    | すりごま<br>ねりごま                                  |                                                      | しょうゆ しお                                                        | 21.2 g |
| ①   | さわにわん         | ★ぶたにく            | 旬の食材 いわし                 | ★はねぎ                   | だいこん ごぼう<br>たけのこ しいたけ<br>えのきたけ           |                       | こんごうけずりふし<br>だしこんぶ みりん しお さけ<br>かつおだし                  | 2.5 g                                         |                                                      |                                                                |        |
| 2   |               | ぎゅうにゅう           |                          | ★ぎゅうにゅう                |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | パン               |                          |                        | 旬の食材 じゃがいも                               | ★パン                   |                                                        | 611 kcal                                      | 食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。       |                                                                |        |
|     | ①             | ポークビーンズ          | ★ぶたにく<br>ウインナー<br>みずについで |                        | カットマト<br>にんじん                            | セロリ にんにく<br>たまねぎ      | ★じゃがいも<br>さとう                                          | オリーブオイル                                       |                                                      | しお こしょう<br>フィオン<br>ケチャップ トマトフォンデュ<br>コンソメ ソース<br>かんそうパセリ あかワイン | 27.6 g |
|     | ③             | フレンチサラダ          |                          |                        | ★キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                     | さとう                   | サラダあぶら                                                 | しお す こしょう                                     |                                                      | 18.7 g                                                         |        |
| ②   | オレンジ          |                  |                          | オレンジ                   |                                          |                       |                                                        | 2.8 g                                         |                                                      |                                                                |        |
| 3   |               | ぎゅうにゅう           | ほねに気を付けて、よくかんで丸ごと食べましょう  | ★ぎゅうにゅう                |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | ごはん              |                          |                        | 旬の食材 さんま                                 | ★ごはん                  |                                                        | 614 kcal                                      | さんまは煮汁にかぼすとレモンを使い、さっぱりと食べられる味付けになっています。              |                                                                |        |
|     | ②             | さんまかぼすレモンに       | さんま<br>かぼすレモンに           |                        |                                          | ★じゃがいも                | しろごま                                                   | しお                                            |                                                      | 24.2 g                                                         |        |
|     | ③             | そくせきづけ           |                          |                        | ★キャベツ<br>きゅうり<br>たくあん                    |                       |                                                        |                                               |                                                      | 21.0 g                                                         |        |
| ①   | とうふとねぎのみそしる   | ★とうふ<br>あぶらあげ みそ |                          | ★こまつな<br>にんじん<br>ねぶかねぎ | ★じゃがいも                                   |                       | いりこだし                                                  | 2.2 g                                         |                                                      |                                                                |        |
| 4   |               | ぎゅうにゅう           | ほねに気を付けて食べましょう           | ★ぎゅうにゅう                |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | ごはん              |                          |                        |                                          | ★ごはん                  |                                                        | 684 kcal                                      | ハヤシライスに玉ねぎは、調理員さんが時間をかけてじっくり炒め、甘みを出しています。            |                                                                |        |
|     | ①             | ハヤシライス           | ★ぶたにく                    |                        | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>★マッシュルーム<br>オニオンソテー | ハヤシルー<br>さとう          | こめあぶら                                                  | かんそうパセリ あかワイン<br>デミグラスソース しお こしょう<br>ソース コンソメ |                                                      | 25.1 g                                                         |        |
|     | ②             | しろみざかなのフリッター 2こ  | しろみざかなの<br>フリッター         |                        |                                          |                       |                                                        | だいずあぶら                                        |                                                      | 22.5 g                                                         |        |
| ③   | やさいのしおこしょうあえ  |                  |                          | にんじん                   | コーン ★キャベツ<br>きゅうり                        |                       | しお こしょう                                                | 2.4 g                                         |                                                      |                                                                |        |
| 5   |               | ぎゅうにゅう           |                          | ★ぎゅうにゅう                |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | ことうパン            |                          |                        |                                          | ★ことうパン                |                                                        | 631 kcal                                      | 人気の洋食です。盛り付け方を覚えてみましょう。おかずの皿にはハンバーグを手前、ソテーを奥に盛り付けます。 |                                                                |        |
|     | ②             | ハンバーグのトマトソースかけ   | ハンバーグ                    |                        | トマトピューレー                                 | オニオンソテー<br>★マッシュルーム   | さとう                                                    | ケチャップ コンソメ<br>あかワイン トマトフォンデュ                  |                                                      | 30.0 g                                                         |        |
|     | ③             | コーンソテー           | ウインナー                    |                        | コーン えだまめ                                 |                       |                                                        | こめあぶら                                         |                                                      | 23.8 g                                                         |        |
| ①   | とりにくとやさいのスープ  | ★とりにく            |                          | にんじん<br>たまねぎ<br>★キャベツ  | ★じゃがいも                                   |                       | こめあぶら<br>パイオン コンソメ しろワイン<br>しお こしょう                    | 2.9 g                                         |                                                      |                                                                |        |
| 6   |               | ぎゅうにゅう           |                          | ★ぎゅうにゅう                |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | ごはん(富士宮産「う宮米」)   |                          |                        |                                          | ★ごはん                  |                                                        | 658 kcal                                      | 富士宮産の食材がたくさん使われています。★のついた食材がいくつあるかな？ 数えてみよう。         |                                                                |        |
|     | ③             | しらすとあおさのあつやきたまご  | ★あつやきたまご                 |                        |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      | 26.5 g                                                         |        |
|     | ②             | キャベツともやしのおかかあえ   | ★かつおけずりふし                |                        | ★こまつな<br>★もやし ★キャベツ                      |                       |                                                        | しお しょうゆ                                       |                                                      | 19.1 g                                                         |        |
| ①   | みやじる          | ★ぶたにく<br>★とうふ みそ |                          | ★はねぎ<br>にんじん           | だいこん<br>こんにやく                            | ★じゃがいも                | いりこだし                                                  | 2.6 g                                         |                                                      |                                                                |        |
| 9   |               | ぎゅうにゅう           | ほねに気を付けて食べましょう           | ★ぎゅうにゅう                | 旬の食材 さけ                                  |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | ごはん              |                          |                        |                                          | ★ごはん                  |                                                        | 617 kcal                                      | 鮭は秋に産卵のために生まれた川に戻ります。この時期の鮭は脂がのって、一番おいしくなります。        |                                                                |        |
|     | ③             | さけのたつたあげ         | さけのたつたあげ                 |                        |                                          |                       |                                                        | だいずあぶら                                        |                                                      | 28.8 g                                                         |        |
|     | ②             | きんぴらごぼう          | きつぽあげ                    |                        | にんじん                                     | ごぼう えだまめ              | さとう                                                    | こめあぶら                                         |                                                      | 20.6 g                                                         |        |
| ①   | わかめととうふのすましじる | ★とうふ             | わかめ                      | みつば                    | えのきたけ<br>たけのこ                            |                       | かつおぶし だしこんぶ しお<br>しょうゆ さけ みりん                          | 2.2 g                                         |                                                      |                                                                |        |
| 10  |               | ぎゅうにゅう           |                          | ★ぎゅうにゅう                |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | ちゅうかめん           |                          |                        |                                          | ★ちゅうかめん               |                                                        | 621 kcal                                      | 給食では、化学調味料を使わずに肉や野菜のだしを上手に使ってラーメンスープを作っています。         |                                                                |        |
|     | ①             | しょうゆラーメンスープ      | ★ぶたにく なるとう<br>ずらたまご      |                        | にんにく しょうが<br>たけのこ ★キャベツ<br>ねぶかねぎ         | さとう                   | さけ みりん ショウテンタン<br>ケイテンタン タンサイフ しお<br>ちゅうかスープ しょうゆ こしょう | 33.1 g                                        |                                                      |                                                                |        |
|     | ②             | ポークしゅうまい 2こ      | ポークしゅうまい                 |                        |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      | 16.5 g                                                         |        |
| ③   | もやしのちゅうかあえ    |                  |                          | にんじん                   | きゅうり ★もやし                                | さとう                   | こめあぶら                                                  | 4.0 g                                         |                                                      |                                                                |        |
| 11  |               | ぎゅうにゅう           | ほねに気を付けて食べましょう           | ★ぎゅうにゅう                |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |
|     |               | ごはん              |                          |                        |                                          | ★ごはん                  |                                                        | 664 kcal                                      | 9月13日の十五夜に合わせたお月見給食です。当日は、きれいなまん丸のお月さまが見られるといいですね。   |                                                                |        |
|     | ③             | ほっけのひもの          | ほっけのひもの                  |                        |                                          |                       |                                                        |                                               |                                                      | 31.2 g                                                         |        |
|     | ②             | キャベツとあぶらあげのいために  | あぶらあげ                    |                        | ★こまつな<br>★キャベツ                           | さとう                   | こめあぶら                                                  | かつおだし しょうゆ                                    |                                                      | 15.0 g                                                         |        |
| ①   | つきみじる         | ★とりにく            |                          | にんじん                   | だいこん<br>しいたけ                             | さとも                   | だしこんぶ こんごうけずりふし<br>みりん さけ しお しょうゆ                      | 2.4 g                                         |                                                      |                                                                |        |
|     |               | つきみデザート          |                          |                        |                                          | つきみデザート               |                                                        |                                               |                                                      |                                                                |        |

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよざいをしようするよていです。

# 令和元年度 8・9月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

富士宮市立学校給食センター

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

TEL: 0544-59-2131



| 日曜日       | 食缶番号 | こんだてめい           | はたらき               |                       |                       | ちょうみりょう・そのた            | エネルギー<br>たんぱく質<br>しじょう<br>しょくえん | みなさんへの<br>ひとこと                                                                                 |                                        |                                    |
|-----------|------|------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|
|           |      |                  | おもに体をつくる<br>もとなる食品 | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品 | おもにエネルギーの<br>もとなる食品   |                        |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           |      |                  | たんぱく質              | むぎしつ                  | カロテン                  |                        |                                 |                                                                                                | ビタミンC<br>食物せんい                         | たんすいかぶつ                            |
| 12<br>(木) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 634 kcal<br>23.2 g<br>16.7 g<br>2.2 g<br>今の時期に出回るりんごは、早生(わせ)の品種で、酸味があり、果肉がやわらかめなのが特徴です。        |                                        |                                    |
|           |      | むぎごはん            |                    |                       |                       | ★むぎごはん                 | 旬の食材<br>じゃがいも                   |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ①    | ポークカレー           | ☆ぶたにく              | だっしふんにゅう              | にんじん<br>カットマト         | たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが   | ★じゃがいも<br>カレールー<br>カレーフレーク      |                                                                                                | しお こしょう あかワイン<br>コンソメ カレーこ チャツネ<br>ソース |                                    |
|           | ②    | かいそうサラダ          |                    | かいそう                  |                       | コーン きゅうり               |                                 |                                                                                                | しお あおじドレッシング                           |                                    |
| 13<br>(金) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 598 kcal<br>28.2 g<br>21.7 g<br>3.3 g<br>チキンは給食センターで朝からたれに漬け込み、オーブンで焼いています。                    |                                        |                                    |
|           |      | まるパン             |                    |                       |                       | ★まるパン                  |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ②    | てりやきチキン          | ☆とりにく              |                       |                       |                        | さとう                             |                                                                                                | しょうゆ みりん さけ                            |                                    |
|           | ③    | マカロニサラダ          |                    |                       |                       | きゅうり コーン               | マカロニ さとう                        |                                                                                                | こめあぶら<br>マヨネーズ                         | しお こしょう しょうゆ す                     |
| 17<br>(火) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 657 kcal<br>31.8 g<br>21.7 g<br>2.4 g<br>ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べられていますか。                 |                                        |                                    |
|           |      | ごはん              |                    |                       |                       | ★ごはん                   |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ③    | さばのおしおやき         |                    | しおさば                  |                       |                        |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ②    | にまめ              |                    | だいやみず                 | こんぶ                   | にんじん                   | にんにく                            |                                                                                                | さとう                                    | しょうゆ こんごうけずりぶし                     |
| 18<br>(水) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 608 kcal<br>24.5 g<br>19.1 g<br>2.2 g<br>ふるさと給食の日です。★(富士宮産)や☆(静岡県産)の食材がいくつあるか、数えてみましょう！        |                                        |                                    |
|           |      | ごはん              |                    |                       |                       | ★ごはん                   |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ①    | ぶたたまごじに          | ★ぶたにく<br>★たまご      |                       | ★はねぎ<br>にんじん          | たまねぎ しめじ<br>しらたき       | ★じゃがいも<br>さとう でんぶん              |                                                                                                | さけ しょうゆ<br>こんごうけずりぶし                   |                                    |
|           | ③    | かつおのこうみあげ        | ★かつおこうみあげ          |                       |                       |                        |                                 |                                                                                                | だいずあぶら                                 |                                    |
| 19<br>(木) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 582 kcal<br>28.2 g<br>19.5 g<br>2.4 g<br>カップ焼きは、一つずつセンターで手作りしました。大きなオープンで、こんがり焼いています。          |                                        |                                    |
|           |      | まるパン             |                    |                       |                       | ★まるパン                  |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ②    | たらのチーズマヨネーズカップやき | たら                 | チーズ                   | にんじん                  | たまねぎ                   | マヨネーズ                           |                                                                                                | かんそうパセリ しょうゆ しお<br>こしょう                |                                    |
|           | ①    | ミネストローネ          | ☆とりにく              |                       | ピーマン カットマト<br>トマトピューレ | にんにく セロリ<br>たまねぎ ★キャベツ | さとう                             |                                                                                                | ★じゃがいも<br>オリーブオイル                      | しょうゆ しお こしょう<br>コンソメ フイオン          |
| 20<br>(金) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 612 kcal<br>23.7 g<br>18.5 g<br>2.4 g<br>辛い味は、暑い時でも食欲を推進させてくれます。のどごしのよい春雨も、食べやすいですね。           |                                        |                                    |
|           |      | ごはん              |                    |                       |                       | ★ごはん                   |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ②    | あげぎょうざ 2こ        | ぎょうざ               |                       |                       |                        |                                 |                                                                                                | だいずあぶら                                 |                                    |
|           | ③    | チンゲンサイのちゅうかいため   |                    |                       | チンゲンサイ<br>にんじん        | コーン エリンギ               | でんぶん                            |                                                                                                | こめあぶら<br>ごまあぶら                         | ちゅうかスープ しお<br>オイスターソース こしょう        |
| 24<br>(火) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 643 kcal<br>28.5 g<br>15.8 g<br>2.1 g<br>切り干し大根は、大根を干して作ります。干すことで、カルシウムが生ときの15倍にもなります。         |                                        |                                    |
|           |      | ごはん              |                    |                       |                       | ★ごはん                   |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ①    | にくじゃが            | ☆ぶたにく<br>あげボール     |                       | にんじん<br>さやいんげん        | たまねぎ しらたき              | ★じゃがいも<br>さとう                   |                                                                                                | こんごうけずりぶし<br>さけ しょうゆ                   |                                    |
|           | ③    | やししやも            |                    | ししやもひもの               |                       |                        |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
| 25<br>(水) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 633 kcal<br>32.1 g<br>20.1 g<br>3.2 g<br>チキンはスパイシーなカレー味で、食欲がわきますね。まだまだ暑いこの時期に、ぴったりのメニューです。     |                                        |                                    |
|           |      | パン               |                    |                       |                       | ★パン                    |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ①    | パンキンプオタージュ       | ベーコン               | だっしふんにゅう<br>★ぎゅうにゅう   | にんじん<br>かぼちゃ          | たまねぎ                   | シチュールー<br>さとう                   |                                                                                                | こめあぶら<br>なまクリーム                        | しお こしょう コンソメ<br>フイオン かんそうパセリ       |
|           | ③    | チキンのカレーやき        | ☆とりにく              |                       |                       | にんにく                   |                                 |                                                                                                | しょうゆ しお こしょう<br>カレーこ しょうゆ ケチャップ        |                                    |
| 26<br>(木) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 616 kcal<br>31.9 g<br>16.2 g<br>2.0 g<br>給食の納豆は、国産大豆を使っているのが大粒です。歯ごたえがよく、豆の味をしっかりと楽しめますね。      |                                        |                                    |
|           |      | ごはん              |                    |                       |                       | ★ごはん                   |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ③    | いかのまつかさやき        | いかのまつかさやき          |                       |                       |                        |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ②    | キャベツのごまあえ        |                    |                       | にんじん<br>★こまつな         | ★キャベツ                  | さとう                             |                                                                                                | すりごま<br>ねりごま                           | しお しょうゆ                            |
| 27<br>(金) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 675 kcal<br>26.1 g<br>23.4 g<br>2.7 g<br>給食のみそ汁は、いりこでだしをとっています。しっかりとだしをとると、塩分をひかえてもおいしい仕上がります。 |                                        |                                    |
|           |      | ごはん              |                    |                       |                       | ★ごはん                   |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ②    | メンチカツ            | メンチカツ              |                       |                       |                        |                                 |                                                                                                | だいずあぶら                                 |                                    |
|           | ③    | やさいのおかかいため       | ☆かつおけずりぶし          |                       | にんじん                  | ★キャベツ ☆もやし             |                                 |                                                                                                |                                        | しお しょうゆ                            |
| 30<br>(月) |      | ぎゅうにゅう           |                    | ★ぎゅうにゅう               |                       |                        |                                 | 587 kcal<br>26.7 g<br>16.9 g<br>2.8 g<br>今日の給食はチキンクリームシチューに鶏肉がたくさん入るので、シチューが主業になります。           |                                        |                                    |
|           |      | パン               |                    |                       |                       | ★パン                    |                                 |                                                                                                |                                        |                                    |
|           | ①    | チキンクリームシチュー      | ☆とりにく              | だっしふんにゅう              | にんじん                  | たまねぎ コーン               | コーンクリームルー                       |                                                                                                | こめあぶら                                  | しろワイン しお こしょう<br>フイオン コンソメ かんそうパセリ |
|           | ③    | きゅうりとキャベツのサラダ    |                    |                       | あかピーマン                | きゅうり<br>★キャベツ          |                                 |                                                                                                | イタリアン<br>ドレッシング                        | しお                                 |



まだまだ暑い日が続きます。のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。  
毎日元気に過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけましょう。



★マークはしじょうおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよいです。