

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1 火	三色ごはん, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁	ごはん	ふかし芋 牛乳
2 水	鶏肉のクリーム煮, にんじんサラダ, オレンジ	ごはん	ホットケーキ 牛乳
3 木	肉じゃがカレー風味, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
4 金	ツナとひじきの煮もの, 納豆, みそ汁	ごはん	りんご・ゼリー お茶
5 土	親子うどん, オレンジ	めん	
6 日			
7 月	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, スイカ	ごはん	七夕うどん お茶
8 火	和風ピラフ風まぜごはん, にんじんとコーンのサラダ, スープ	ごはん	バナナ お茶
9 水	トマトライス風まぜごはん, キャベツとわかめのサラダ, スープ	ごはん	りんご・ゼリー お茶
10 木	鶏肉の五目大豆煮, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
11 金	鶏肉のトマト煮, キャベツとコーンのサラダ, みそ汁	ごはん	バナナ・ゼリー お茶
12 土	カレーうどん, オレンジ	めん	
13 日			
14 月	ひじきの炒り煮, もやしとにんじんのおかか和え, みそ汁	ごはん	コーンブレッドロールパン 牛乳
15 火	チャーハン風まぜごはん, ミニトマト, スープ	ごはん	バナナ蒸しパン 牛乳
16 水	お弁当の日		スティックパン 果汁
17 木	肉うどん, ヨーグルト和え,	めん	ふかし芋 牛乳
18 金	じゃがいものそぼろ煮, おひたし, 納豆, みそ汁	ごはん	りんご・ゼリー お茶
19 土	ハヤシライス, バナナ	ごはん	
20 日			
21 月			
22 火	カレーライス, フルーツポンチ	ごはん	ワカメうどん お茶
23 水	チャーハン風まぜごはん, コーンともやしのスープ, オレンジ	ごはん	バナナ・ゼリー お茶
24 木	鶏肉のトマト煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
25 金	豆腐の野菜あんかけ, りんごのコンポート, スープ	ごはん	牛乳ロール 牛乳
26 土	きつねうどん, バナナ	めん	
27 日			
28 月	豚肉ときのこのうま煮, スープ, オレンジ	ごはん	りんご 牛乳
29 火	ポークビーンズ, 磯香サラダ	ごはん	小倉蒸しパン 牛乳
30 水	ミートボールと野菜のうま煮, ブロッコリー, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ゼリーフルーツのせ 牛乳
31 木	すき煮, みそ汁, バナナ	ごはん	あげ入りうどん お茶

納豆の日

7月10日は納豆の日です。納豆には腸内環境を整えたり、免疫力を高める効果があります。暑いこの時期にお家でも納豆を食べて免疫力をつけましょう！

●材料(1人分)

- ・納豆 40g
- ・砂糖 1g
- ・しょうゆ 2g
- ・かつお節 適量



つくってみませんか!

●納豆の作り方

かつお節をお湯に入れかつお節を取り出し、納豆にかつお節、砂糖、しょうゆをいれ、混ぜるだけで簡単で美味しい納豆の味付けになります。ぜひお家でも作ってみてください!

給食で出している納豆には砂糖、かつお節、しょうゆを入れて子供たちが食べやすいように提供しているため、納豆はこどもたちから人気のメニューです!