

R2. 8月

献立予定表



殷楽町立清瀬小学校 R2.7. 31

日曜日	こんだて名	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子をととのえる)		黄色の仲間 (エネルギーになる)		なるほどメモ
		1群(おもにたんぱく質) 魚・肉・卵・豆腐類	2群(おもにカルシウム) 牛乳・小魚・海苔	3群(おもにビタミンA) 緑黄色野菜	4群(おもにビタミンC) その他野菜・果物	5群(おもに炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(おもに脂質) 油脂	
18 火	ごはん すましじる ぶちほしのコロケ フロッコリーの ごまあえ コアコアいちご	かまぼこ あぶらあげ とじにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん フロッコリー いんげん	オクラ とうがん いちご	こめ じゃがいも くろごま	だいずサラダあぶら	今月のめあて 「すききらいをせず、なんでもたべよう！」 8月7日は、5年結愛さんのたんじょう日です。おめでとうございます。11さいになりましたね。結愛さんのしょうらいのゆめはなんでしょう。 1. かんごし 2. ケーキやさん 3. ほいくし
19 水	スライスパン だいずチョコクリーム なごやコーチンの たつたあげ ふわふわじる げんきサラダ	だいず とじにく たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	キャベツ とうもろこし きゅうり	パン チョコレート す かたくりこ	だいずサラダあぶら	8月8日は、美香先生のたんじょうびです。おめでとうございます。美香先生が、子どものころになりたかったものはなんでしょう。 1. おはなやさん 2. せんせい 3. ダイビングのインストラクター
20 木	えだまめごはん ヘルシーにくだんごじる いわしのうめに パンパンジー	とじにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ うめ きゅうり	こめ ごま さとう	だいずサラダあぶら	じぶんでりょうりをすると、にがてなたべものも、たべられるようになることがある。 1. ○ 2. ×
21 金	ピピンバ わかめスープ ほうれんそうのチー スあえ 冷凍みかん	ぎゅうにく たまご ちくわ だいず(もやし) ベーコン あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ほうれんそう にんじん	(だいず)もやし ぜんまい にんにく たまねぎ みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま す	だいずサラダあぶら ごまあぶら	おやつをたっぷりたべたあと、しょくじを すると、にがてななものも、おいしくかんじ られる。 1. ○ 2. ×
24 月	オムライス ころころサラダ グレープゼリー	とじにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし ぶどう	こめ	だいずサラダあぶら バター	今日は、2年香乃歌さんのたんじょうびで す。香乃歌さんのしょうらいのゆめはなん でしょう。 1. ピアニスト 2. げいじゅつか 3. えいごのせんせい
25 火	ごこごごはん だいこんのみぞしる たら の ぎんがみやき こんぶあえ	あぶらあげ たら みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	だいこん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あわ ひえ もちきび	だいずサラダあぶら	こどものころは、にがてだったのに、おと なになったら、たべられるようになったと いうこともある。 1. ○ 2. ×
26 水	クロワッサン トマトスープ チキンピカタ えだまめサラダ ミルメークココア	ベーコン とじにく たまご だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ もやし	パン さとう す ごま ココア	だいずサラダあぶら	なんでもたべるとことで、えいようのかた よりがすくなくなり、バランスのとれたか らだにせいちようできる。 1. ○ 2. ×
27 木	ごはん きいほしだいこんの みぞしる キャベツいり メンチカツ カリカリベーコン サラダ なしのゼリー	ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きいほしだいこん なめこ キャベツ ねぎ きゅうり とうもろこし なし	こめ さとう す	だいずサラダあぶら オリーブあぶら	今日は5年十獅郎くんのたんじょうびで す。十獅郎くんのしょうらいのゆめはなん でしょう。 1. しょうぼうし 2. だいくさん 3. パイロット
28 金	むぎごはん にらたまスープ ホイコーロー しらすあえ フルーンヨーグルト	たまご とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト しらす	にら にんじん ほうれんそう	しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ (だいず)もやし	こめ むぎ かたくりこ	だいずサラダあぶら ごまあぶら	にがてなたべものは、おいをけすと、た べやすくなる。 1. ○ 2. ×
31 月	ごはん やさしいのスーフ かぼちゃと とじにくのていに ポパイサラダ	ハム とじにく だいず(もやし) まぐろ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ は(ねぎ) ほうれんそう	キャベツ しょうが (は)ねぎ とうもろこし (だいず)もやし	こめ さとう かたくりこ	だいずサラダあぶら マヨネーズ	にがてなものは、とにかくほんのすこしで も、たべてみるのがたいせつである。 1. ○ 2. ×

* お弁当の日はありません。