

# 8月(第1週目)の給食

## 8月3日(月)

ごまごはん  
五目豆  
ほうれん草のソテー  
オレンジジュース

- 血や肉をつくる  
鶏肉・大豆・油揚げ
- 熱や力の素になる  
精白米・強化米
- 体の調子を整える  
白ごま・ごぼう・こんにやく  
ほうれん草・人参・コーン  
オレンジジュース



## 8月4日(火)

麦ごはん  
鶏肉の竜田揚げ  
ひじきと大豆の煮物  
いりこ  
牛乳

- 血や肉をつくる  
鶏肉・大豆・いりこ・牛乳
- 熱や力の素になる  
精白米・強化米・麦
- 体の調子を整える  
生姜・ひじき・人参・いんげん



## 8月5日(水)

麦ごはん  
かぼちゃと鶏肉の煮物  
きゅうりとわかめの酢の物  
アシドミルク

- 血や肉をつくる  
鶏肉・アシドミルク
- 熱や力の素になる  
精白米・強化米・麦
- 体の調子を整える  
かぼちゃ・人参・いんげん  
きゅうり・わかめ



## 8月6日(木)

麦ごはん  
**NEW** 鶏肉と高野豆腐の煮物  
ほうれん草のソテー  
牛乳

- 血や肉をつくる  
鶏肉・高野豆腐・牛乳
- 熱や力の素になる  
精白米・強化米・麦
- 体の調子を整える  
玉葱・人参・枝豆・干し椎茸  
ほうれん草・コーン



## 8月7日(金)

夏休み

