

給食だより

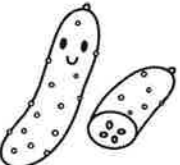


7月 8月

夏の暑さを感じられる季節となりました。この時期は、からだが疲れやすく食欲もなくなりがちです。夏バテしないで暑い夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事で栄養をしっかり摂り、十分に休養しましょう！



夏野菜を食べよう！

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。夏の暑さに負けないように、旬の野菜をたくさん食べて夏をのりきりましょう！

きゅうり		身体にこもった熱を取り除く作用があり、夏にぴったりの野菜です。
トマト		夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富。 赤色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効です。
とうもろこし		身体のエネルギーになる炭水化物を主として、ビタミン類、食物繊維、ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富な食材です。
なす		ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。 身体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。
オクラ		独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があります。 体力回復にも効果的です。

たなばた といえば 「そうめん」

夏の行事のひとつといえば七夕があげられます。星を祭る7月7日の夜はまだ梅雨の時期で天の川など見ることができない地域が多いと思いますが、笹に願い事を書いた短冊を飾りますね。

七夕の行事食としては、そうめんがあげられます。そうめんは中国から日本に伝えられ、中国の言い伝えで7月7日にそうめんを食べると1年間無病息災で過ごせるとされていたため、日本でも行事に取り入れられたようです。

保育園では七夕のおやつを星型の食材が入ったフルーツポンチにしています！お楽しみに！



●材料（子ども一人分）

- ・そうめん(乾)40g
- ・オクラ 10g
- ・卵 15g
- ・だし汁 40g
- ・ロースハム 10g
- ・しょうゆ 9g
- ・人参 15g
- ・みりん 8g

●作り方

- 1.そうめんは普通にゆでる。だし、しょうゆ、みりんをめんつゆを作る。
- 2.卵はうす焼きにして飾り用に星型に型抜きし、残りは千切りにする。
- 3.ロースハムは星型に型抜きし、湯通しする。
- 4.にんじんはゆでて厚さ5mmに切り、星型に型抜きする。
- 5.オクラはゆでて、厚さ5mmの輪切りにする。
- 6.器にそうめんを盛り、千切りしたうす焼き卵を天の川に見立てて盛り付け、星形の具材を盛り食べる直前にめんつゆをかけてできあがり！



7.8月のおやつ

- ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・にんじんかぼちゃあられ・ミニいも花子
 赤ちゃんせんべい・動物ビスケット・カリボテミニ・野菜入りそふとせん
 ベビースティック・野菜パン・星っこ・クリームラスク・ミレービスケット
 フランスワッフル・鈴カステラ・さつまぼうろ・小魚せんべい・荒挽きえびせん
 味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ・黒糖あられ・リングドーナツ
 ソフトケーキ・英字ビスケット



7.8月の補食は
とうもろこしです！



献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
10	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	糸こんにゃく・油 じゃがいも・砂糖	白菜・玉葱・青葱	醤油
24	ちくわのみそ汁	ちくわ・みそ		えのき・大根・人参・わかめ	出し昆布・削り節
(月)	わらびもち	きな粉	わらびもち粉 砂糖		塩
11	たらの香り揚げ	たら・卵	小麦粉・油	青のり	塩
25	カボチャサラダ	ツナ	マヨドレ	南瓜・人参・きゅうり	塩
	オクラのすまし汁	豆腐	長芋	オクラ・玉葱	出し昆布・削り節 醤油
(火)	とうもろこし・チーズ	キャンディーチーズ		とうもろこし	
12	カレー風肉じゃが	豚肉	油・じゃがいも 砂糖	人参・玉葱・グリーンピース	削り節・みりん・醤油 塩・カレー粉
26	かいわれのみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・貝割れ大根	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			オレンジソース
13	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・にら・人参 もやし・青のり	塩・焼きそばソース
27	なめこのみそ汁	豆腐・みそ		なめこ・白菜・玉葱・青葱	出し昆布・削り節
(木)	おからケーキ	卵・牛乳・おから	ミックス粉・砂糖 無塩バター		
14	鮭の ちゃんちゃん焼き	鮭・みそ	砂糖・バター	キャベツ・玉葱・しめじ・人参	醤油・塩・みりん
28	五目汁	鶏肉・うす揚げ	片栗粉	大根・ごぼう・人参・ほうれん草	出し昆布・削り節 醤油・塩
(金)	果物			バナナ・りんご	
1	鶏の煮物	鶏肉	砂糖	生姜	醤油・みりん・酢
15	粉ふき芋		じゃがいも	人参・青のり	塩
29	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ		えのき・南瓜・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節
(土)	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
3	なすと豚肉の みそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・片栗粉 ごま油	なす・人参・玉葱・いんげん	醤油
31	豆腐のすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参・小松菜	出し昆布・削り節 醤油
(月)	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり	
(月)	わらびもち	きな粉	わらびもち粉 砂糖		塩
4	鯖の照り焼き	鯖	砂糖	生姜	醤油・みりん
18	大根の煮物	厚揚げ	砂糖	大根・人参・グリーンピース	醤油・削り節
	じゃがいものみそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱・チンゲン菜・しめじ	出し昆布・削り節
(火)	とうもろこし・チーズ	キャンディーチーズ		とうもろこし	
5	親子丼	鶏肉・卵・かまぼこ	砂糖・片栗粉	玉葱・人参・三つ葉・干し椎茸	醤油・みりん・削り節
19	わかめのみそ汁	豆腐・みそ		人参・えのき・わかめ・ほうれん草	出し昆布・削り節
	19日のみ きらきらゼリー		砂糖	つぶつぶオレンジジュース・寒天 白桃缶・リンゴ缶	
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			オレンジソース
6	きつねうどん	うす揚げ	うどん・砂糖	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・青葱	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩
20	五色和え			小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン	醤油・削り粉
(木)	おからケーキ	卵・牛乳・おから	ミックス粉・砂糖 無塩バター		
7	⑧ 夏野菜カレー	牛肉・大豆 スキムミルク	油	玉葱・南瓜・人参・なす・トマト ピーマン・セロリ	カレールウ・ケチャップ ウスターソース
21	春雨サラダ	卵	春雨・ごま 砂糖・油・ごま油	キャベツ・きゅうり・コーン・人参	醤油・酢
	7日のみ 七夕フルーツポンチ	カルピス	砂糖	寒天・パイン缶・みかん缶・黄桃缶 さくらんぼ缶・レモン汁	
(金)	21日のみスイカ			スイカ	
8	赤魚の煮付け	赤魚	砂糖	生姜	醤油・みりん
22	ひじきの炒め煮	うす揚げ	砂糖・ごま油	ひじき・れんこん・人参 いんげん・干し椎茸	醤油・削り節
	長芋のすまし汁	豆腐	長芋	人参・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節 醤油・塩
(土)	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
	お菓子				

アレルギー食品：みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐・焼き豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)カレールウ(小麦・大豆)バター(乳製品)もやし(大豆)焼きそば(小麦・大豆)うどん(小麦)いんげん(大豆)味付けいりこ(えび・かに・ごま)ミックス粉(小麦)ウスターソース(大豆)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(大豆・まぐろ)きな粉(大豆)春雨(大豆)おから(大豆)ちくわ(えび・かに)青のり(えび・かに)かまぼこ(大豆・えび・かに)焼きそばソース(小麦・大豆・貝・えび)削り粉(さば)スキムミルク(乳製品)カルピス(大豆・乳製品)

《7月平均栄養価》 ※()は目標量 ※幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	450(480)	18.5(20.0)	12.6(14.0)	183(225)	3.6(3.4)	1.7(1.8)
幼児クラス	386(400)	19.9(21.0)	14.8(17.0)	219(267)	4.3(3.8)	2.1(2.3)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* ⑧マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

* 7日は七夕のおやつ七夕フルーツポンチをいただきます。

* 19日はお誕生日会の為おやつにきらきらゼリーをいただきます。

* 21日は地藏盆の為おやつにスイカをいただきます。



7月のこんだて

初期

名前

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

名前

平成 29年 7月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
10	おかゆ	米		3	おかゆ	米	
24	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	31	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(月)	野菜スープ	大根(ペースト)	"	(月)	野菜スープ	人参(ペースト)	"
11	おかゆ	米		4	おかゆ	米	
25	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	18	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
(火)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	"	(火)	野菜スープ	大根(ペースト)	"
12	おかゆ	米		5	おかゆ	米	
26	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	19	さつま芋のペースト	さつま芋	だし昆布
(水)	野菜スープ	人参(ペースト)	"	(水)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	"
13	おかゆ	米		6	おかゆ	米	
27	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	20	人参のペースト	人参	だし昆布
(木)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	"	(木)	野菜スープ	白菜(ペースト)	"
14	おかゆ	米		7	おかゆ	米	
28	さつま芋のペースト	さつま芋	だし昆布	21	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(金)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	"	(金)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	"
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
15	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	22	玉葱のペースト	玉葱	だし昆布
29(土)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	"	(土)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	"



中期

名前.....

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

名前.....

平成 29年 7月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
10	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	3	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節
24	野菜の旨煮	じゃがいも・大根	〃	31	野菜の旨煮	なす・玉葱	〃
	野菜スープ	白菜・人参	〃		野菜スープ	人参・小松菜	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
11	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節	4	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節
25	野菜のとろ煮	南瓜・人参	〃	18	野菜のとろ煮	じゃがいも・大根	〃
	野菜スープ	玉葱・じゃがいも	〃		野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃
(火)	ふかし芋	さつま芋		(火)	ふかし芋	さつま芋	
12	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節	5	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節
26	野菜の旨煮	さつま芋・玉葱	〃	19	野菜の旨煮	さつま芋・玉葱	〃
	野菜スープ	人参・南瓜	〃		野菜スープ	ほうれん草・人参	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
13	麩のとろ煮	麩	だし昆布・削り節	6	煮込みうどん	うどん・小松菜・玉葱	だし昆布・削り節
27	野菜の含め煮	じゃがいも・白菜	〃	20	野菜の旨煮	白菜・人参	〃
	野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃				
(木)	ふかし芋	さつま芋		(木)	ふかし芋	さつま芋	
14	鮭の含め煮	鮭	だし昆布・削り節	7	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
28	野菜のとろ煮	さつま芋・キャベツ	〃	21	野菜のとろ煮	南瓜・なす	〃
	野菜スープ	大根・ほうれん草	〃		野菜スープ	キャベツ・人参	〃
					※21日のみスイカ	スイカ	
(金)	バナナ	バナナ		(金)	りんごすりすり	りんご	
1	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節	8	赤魚の旨煮	赤魚	だし昆布・削り節
15	野菜の含め煮	南瓜・人参	〃	22	野菜の含め煮	人参・玉葱	〃
29	野菜スープ	小松菜・玉葱	〃		野菜スープ	小松菜・じゃがいも	〃
(土)	ふかし芋	さつま芋		(土)	ふかし芋	さつま芋	



後期

名前 _____

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

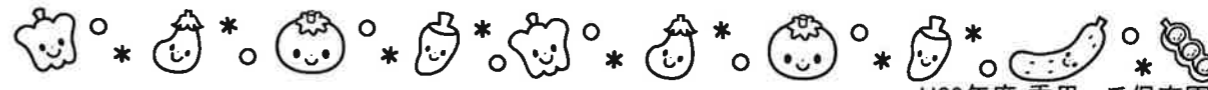
名前 _____
平成 29年 7月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
10	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐・じゃがいも・白菜・玉葱・青葱	油・砂糖・醤油・だし汁	3	なすと豚肉のみそ炒め	豚肉・なす・人参・玉葱・いんげん	砂糖・片栗粉・油 醤油・みそ
24	大根のみそ汁	大根・人参・わかめ	だし汁・みそ	31	豆腐のすまし汁	豆腐・玉葱・人参・小松菜	だし汁・醤油
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	手作りふりかけ	すりごま・青のり	塩
11	たらの塩焼き	たら	塩	4	りんごすりすり	りんご	
25	カボチャサラダ	ツナ・南瓜・人参・きゅうり	塩	18	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・醤油
(火)	オクラのすまし汁	豆腐・長芋・オクラ・玉葱	だし汁・醤油・塩	18	大根の煮物	大根・人参・グリーンピース	砂糖・醤油・だし汁
(火)	とうもろこし	とうもろこし		(火)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ
12	肉じゃが	豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁	5	とうもろこし	とうもろこし	
26	豆腐のみそ汁	豆腐・人参・玉葱・貝割れ大根	だし汁・みそ	19	親子丼	鶏肉・卵・玉葱・人参	砂糖・片栗粉 だし汁・醤油
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		19日	わかめのみそ汁	豆腐・人参・わかめ・ほうれん草	だし汁・みそ
13	焼きそば	豚肉・焼きそば・キャベツ・玉葱・人参・もやし青のり	醤油・塩・だし汁・油	(水)	19日:オレンジゼリー	つぶつぶオレンジジュース・寒天	砂糖
27	白菜のみそ汁	豆腐・白菜・玉葱・青葱	だし汁・みそ	(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
(木)	おからケーキ	卵・牛乳・おから・ミックス粉	砂糖・無塩バター	6	煮込みうどん	うどん・白菜・玉葱・人参・青葱	だし汁・醤油・塩
14	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・キャベツ・玉葱・人参	みそ・砂糖・バター 醤油・塩	20	おかか和え	小松菜・もやし・人参・コーン	削り粉・醤油
28	鶏肉のすまし汁	鶏肉・大根・人参・ほうれん草	だし汁・醤油・片栗粉	(木)	おからケーキ	卵・牛乳・おから・ミックス粉	砂糖・無塩バター
(金)	果物	バナナ・りんご		7	夏野菜のトマト煮	牛肉・大豆・玉葱・南瓜・人参・なす・トマト・ピーマン	油・ケチャップ・砂糖・塩
1	鶏の煮物	鶏肉	砂糖・醤油・だし汁	21	卵サラダ	卵・すりごま・キャベツ・きゅうり・コーン・人参	油・砂糖・醤油
15	粉ふき芋	じゃがいも・人参・青のり	塩	(金)	7日のみセタフルーツポンチ	カルピス・寒天・みかん缶・レモン汁	砂糖
29	南瓜のみそ汁	豆腐・南瓜・玉葱・小松菜	だし汁・みそ	(金)	果物	スイカ	
(土)	お菓子			8	赤魚の煮付け	赤魚	砂糖・醤油・だし汁
				22	ひじきの炒め煮	ひじき・人参・いんげん	砂糖・醤油・だし汁
				(土)	長芋のすまし汁	豆腐・長芋・人参・玉葱・小松菜	だし汁・醤油・塩
				(土)	お菓子		

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐・焼き豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)もやし(大豆)焼きそば(小麦)うどん小麦いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)ツナ(大豆・まぐろ)おから(大豆)青のり(えび・かに)削り粉(さば)カルピス(乳製品・大豆)

* 7日は七夕のおやつをいただきます。
* 19日は誕生日会のため、おやつにオレンジゼリーをいただきます。
* 21日は地藏盆の為におやつにスイカをいただきます。

完了期献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
10	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	油	白菜・玉葱・青葱	醤油	3	なすと豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・片栗粉	なす・人参・玉葱・いんげん	醤油
24	大根のみそ汁	みそ	じゃがいも・砂糖	えのき・大根・人参・わかめ	出し昆布・削り節	31	豆腐のすまし汁	豆腐	ごま油	えのき・玉葱・人参・小松菜	出し昆布・削り節 醤油
(月)	果物			りんご		(月)	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり	
11	たらの香り揚げ	たら・卵	小麦粉・油	青のり	塩	4	鯖の照り焼き	鯖	砂糖		醤油・みりん
25	カボチャサラダ	ツナ	マヨドレ	南瓜・人参・きゅうり	塩	18	大根の煮物	厚揚げ	砂糖	大根・人参・グリーンピース	醤油・削り節
	オクラのすまし汁	豆腐	長芋	オクラ・玉葱	出し昆布・削り節 醤油		じゃがいものみそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱・チンゲン菜・しめじ	出し昆布・削り節
(火)	とうもろこし・チーズ	キャンディーチーズ		とうもろこし		(火)	とうもろこし・チーズ	キャンディーチーズ		とうもろこし	
12	カレー風肉じゃが	豚肉	油・じゃがいも 砂糖	人参・玉葱・グリーンピース	削り節・みりん・醤油 塩・カレー粉	5	親子丼	鶏肉・卵	砂糖・片栗粉	玉葱・人参・三つ葉・干し椎茸	醤油・みりん・削り節
26	かわいれのみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・貝割れ大根	出し昆布・削り節	19	わかめのみそ汁	豆腐・みそ		人参・えのき・わかめ・ほうれん草	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖				19日のみ オレンジゼリー		砂糖	つぶつぶオレンジジュース・寒天	
13	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・にら・人参 もやし・青のり	塩・醤油	(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
27	なめこのみそ汁	豆腐・みそ		なめこ・白菜・玉葱・青葱	出し昆布・削り節	6	きつねうどん	うす揚げ	うどん・砂糖	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・青葱	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩
(木)	おからケーキ	卵・牛乳・おから	ミックス粉・砂糖 無塩バター			20	五色和え			小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン	醤油・削り粉
14	鮭の ちゃんちゃん焼き	鮭・みそ	砂糖・バター	キャベツ・玉葱・しめじ・人参	醤油・塩・みりん	(木)	おからケーキ	卵・牛乳・おから	ミックス粉・砂糖 無塩バター		
28	五目汁	鶏肉・うす揚げ	片栗粉	大根・ごぼう・人参・ほうれん草	出し昆布・削り節 醤油・塩	7	夏野菜カレー	牛肉・大豆 スキムミルク	油	玉葱・南瓜・人参・なす・トマト ピーマン・セロリ	カレーの王子様・ケチャップ
(金)	果物			バナナ・りんご		21	春雨サラダ	卵	春雨・ごま 砂糖・油・ごま油	キャベツ・きゅうり・コーン・人参	醤油・酢
1	鶏の煮物	鶏肉	砂糖		醤油・削り節	(金)	7日のみ 七夕フルーツポンチ	カルピス	砂糖	寒天・パイン缶・みかん缶・黄桃缶 さくらんぼ缶・レモン汁	
15	粉ふき芋		じゃがいも	人参・青のり	塩	21日のみスイカ				スイカ	
29	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ		えのき・南瓜・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節	8	赤魚の煮付け	赤魚	砂糖		醤油・削り節
(土)	お菓子					22	ひじきの炒め煮	うす揚げ	砂糖・ごま油	ひじき・れんこん・人参 いんげん・干し椎茸	醤油・削り節
							長芋のすまし汁	豆腐	長芋	人参・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節 醤油・塩
						(土)	お菓子				

アレルギー食品：みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)もやし(大豆)焼きそば(小麦)うどん(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(大豆・まぐろ)豆腐(大豆)おから(大豆)青のり(えび・かに)削り粉(さば)カルピス(大豆・乳製品)スキムミルク(乳製品)春雨(大豆)

- * 材料の都合により献立を変更することがあります。
- * 7日は七夕のおやつをいただきます。
- * 19日はお誕生日会の為おやつにオレンジゼリーをいただきます。
- * 21日は地蔵盆の為おやつにスイカをいただきます。
- ◎ 不足しがちなカルシウムを補うために「手作りふりかけ」を給食でいただきます。