

こんげつ もくひょう
～今月の目標～

なつ あつ ま
夏の暑さに負けない
しょくじ
食事をしよう

こんげつ きゅうしよく はい じ ば さんぶつ
今月の給食に入っている地場産物

くさつしさん
草津市産



しがけんさん
滋賀県産



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
ひづけ 日付 こんだて 献立	1 プリン キャベツと コーンのあえもの こあゆの あまからからめ ごはん おいがみしょう オリジナル みそしる	2 かぼちゃの からあげ じばさんぶつ ふんだんに つけた ピビンバ ごはん かけてね トック	3 にんじんと ツナのいためもの あじの しおこうじやき ごはん ぶたじゃが	4 のむヨーグルト (マスカット) はるさめの ちゅうかあえ ごはん マーマーナス ユーリンチー
きょう こんだて 今日の献立 ひとくち 一ロメモ	こ ひこんだて 【びわ湖の日献立】こあゆは、 さかな びわ湖でとれた魚です。	じばさんぶつ くさつし しゅうねん 【地場産物 草津市70周年 きねん こんだて まつばらちゅうねんせい 記念献立 (松原中3年生)】	しょくもつ こんだてしょくもつ 【食物せんい献立】食物せん いの多い食べ物をしろう。	せつ 石けんて て手をあらい、きれい なハンカチでふきましょう。
7 たなばた バイゼリー もやしと みずなのごまあえ ハンバーグ てりやき ソースかけ とうもろこし ごはん たなばたじる	8 のむヨーグルト (プレーン) きんぴら ごぼう とりにくの アーモンドからめ ごはん とうがんと こうやどうふの にもの	9 キャベツと みずなの かつおあえ カレーの あおばなあげ ごはん とりにくの じゅんじゅん	10 くさつメロン ぶたにくの ガーリックやき むぎいり ごはん なつやさい カレー	11 ココア ぎゅうにゅう ウィンナー ケチャップ ソースかけ チョップドサラダ ごはん コンソメ スープ ドッグロール
たなばた せつくこんだて たなばた 【七夕の節句献立】七夕の せつくこんだて あじ 節句献立を味わおう。	【かみかみ献立】よくかん で食べよう。	しょくいく ひ きょうと りょうり 【食育の日、郷土料理、 減塩、青花献立】	くさつ あじ 草津メロンを味わおう。	にほん せかいあじ こんだて 【日本・世界味めぐり献立：アメリカ】 アメリカの料理を味わおう。
14 なつやさいの かきあげ ねぎしお ぶたどんのぐ ごはん とうがんと すましじる かけてね	15 あじつけ きゅうり とりにくの からあげ ごはん かぼちゃの みそしる	がっき きゅうしよく 2学期の給食 しょうがっこう がつ にち きん 小学校・・・8月29日(金) ちゅうがっこう がつ にち すい はじ 中学校・・・8月27日(水)から始まります。 		
なつ やさい あじ 夏野菜を味わおう。	なつ 夏バテしないように、好き きらいなく食べよう。			

あつ ま
暑さに負けない
すごしかた



ちようしよく
朝食をとうろ



ちようしよく にち げん き
朝食は1日の元気の
源です。しっかり食べ
ましょう。

はやね はやお
早寝や早起きをしよう



なつ やす せい かつ
夏休みも生活リズム
が乱れないように早寝
や早起きをしましょう。

つめ
冷たいもののとりすぎ
に気をつけよう



つめ
冷たいもののばかりと
ると胃腸が弱って食欲
が低下してしまいます。

えいよう
栄養バランスのよい
食事をとうろ



しゅしよく しゅさい ふくさい
主食、主菜、副菜、
汁物をそろえてバラ
ンよく食べましょう。