

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 きゅうしょく はい
今月の給食に入っている地場産物

草津市産
 くさつしん 草津市産
 こめ 米
 みそ 味噌
 あおばなこ 青花粉
 なみぶ菜
 くさつ 草津メロン

しがけんさん 滋賀県産
 しやうにゅう 牛乳
 こむぎこ 小麦粉
 こめこ 米粉
 おおむぎ 大麦
 うまめ 打ち豆
 だいず 大豆
 みそ 味噌
 こむぎこ 小麦粉
 たまねぎ たまねぎ
 きゅうり きゅうり

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
ひつげ 日付 こんだて 献立 きょう こんだて 今日 献立 ひとくち 一口メモ	夏に美味しい野菜 			
3	4	5	6	7
チンゲンサイのおかかあえ ぶたにくのたつたあげ ごはん かぼちゃのみそしる	ほうれんそうのおひだし あじのなんぶゆき ごはん ちくせんに	はるさめ サラダ ハンバーグ トマトソースかけ むぎいりごはん なつやさいかし	ごもく きんぴら ししゃものからあげ 小1・2ねん・1び 3〜6ねん・2び 中・・・3び いちだんごしる ごはん	くさつメロン たちうおのあおばなあげ とうもろこし たなばたすましじる ごはん
なつ 夏パテしないように、すききらいなく食べよう。	ごはんは、活動のエネルギーになります。	【食物せんい献立】 やさいを食べよう。	【かみかみ献立】 よくかんで食べよう。	しせき せつく あおばなこんだて 【七夕の節句・青花献立】
10	11	12	13	14
はくさいのこんぶあえ とりにくと スッキーニのつけやき ごはん こうやどうぶのうまに	こまつなのあえもの こあゆのアーモンドからめ ごはん うちまめいりみそしる	*中学校の給食はありません きゅうりのうめかつおあえ あつあげのにくみそかけ ごはん ぶたじゃが	*中学校の給食はありません ひじきのにも さばのしょうがたれかけ ごはん たまねぎのすましじる	*中学校の給食はありません スイート かぼちゃ ツナサラダ しょくパン コンリメスープ
げんえんんだて 【減塩献立】 よく味わって食べよう。	しょくじく ひ じほ さんぶつ 【食育の日・地場産物・郷土料理献立】	にく さかなたまごだいず せいひん 肉や魚、卵、大豆製品は からだをつくる食べ物です。	すまし汁やみそ汁も、水分補給になります。	せつて 石けんで手をあらひ、きれいなハンカチでふきましよう。

がっ なのか たなばた
7月7日は七夕です。

なつ ほん ほん
夏本番! こまめな水分補給を

からだ あつ ねちゅうしょう じき しょくじ
 体が、まだ暑さになれていないので、熱中症になりやすい時期です。食事や、すい
 みをしっかりとって体調をととのえ、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を
 とりましよう。



すい ぶん ほ きゅう
水分補給のポイント

いつ?
 がっこう とき やす じかん
 学校について時、休み時間など
 こまめに、のもう。

何を?
 もの みず
 あまいのみ物ではなく、水や
 お茶をのもう。

どれくらい?
 すこ
 コップ1ぱいほどを、少しずつ
 ゆっくりのもう。

がっ き きゅうしょく
2学期の給食

しょうがっこう
小学校
 がっ にち すい
8月30日(水)

ちゅうがっこう
中学校
 がっ にち か
8月29日(火)
 から始まりま
 す。