

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 じほさんぶつ
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
こめ 米 青花粉 あおばなこ 青花粉 くさつ 草津メロン あお 青ねぎ	しやうにゅう 牛乳 ぎゆうにゅう 牛乳 こむぎこ 小麦粉 パンの小麦粉 みそ こむぎこ 小麦粉 こめ 米粉 おおむぎ 大麦 うまめ 打ち豆 きゆうり きゅうり こあゆ

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	7月7日は「七夕の日」 たなばた ねん いちど あ ゆる けんぎゆう ひこぼし しょくじょ お 七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り ひめ)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べ ぶる ふうしゅう ふる する 七夕には、そうめんを食べたり、短冊に願 かいごを 書いたりしてみませんか。 			
1 こまつなと ちやしの おかかあえ こあゆの カレーあげ ごはん どんじり	2 きゆうりと ぶたにくの わかゆの すのもの しおこうじ からあげ ごはん すきやき	3 きりほし だいごんの にもん ハンバーグ たりやき ソースかけ むぎいりごはん とうぶのみそしる	4 はくさいと きゆうりの こんぶあえ さばの しおやき ごはん ちもくじり	5 たなばたせりー なつやさいの かきあげ とりそぼろどんのぐ かけてね たなばたじる ごはん
【びわ湖の日・減塩献立】 こ ひ げんえんこんだて	きゆうりは、夏の野菜です。 なつ やさい	すいぶん、せっきよくてき ねつちゆ 水分を積極的にとって熱中 症を防ごう。 うしょうふせ	なつ 夏バテしないように、好きき らいなく食べよう。 す	しちせき せつこんだて 【七夕の節句献立】 しちせき せつこんだて あじ 七夕の節句献立を味わおう。
8 のちヨーグルト きんぴらごぼう ぶたにくの アーモンドからめ ごはん さわにわん	9 ちくわのこめこ あかこんにやくの あおばな てんぷら そぼろに 小1・2ねん…1こ 小3～6ねん…2こ 中 ちちまめじる ごはん ちちまめじる	10 くさつメロン ホキの レモン ソースかけ ごはん なつやさいカレー	11 キャベツと ささみの ごまあえ きびなこの いそべあげ ごはん ぶたじゃが	12 ウイナー ケチャップ ソースかけ ツナサラダ 小1・2ねん…1本 小3～6ねん…2本 ドッグロール じゃがいもの ポタージュ ごはん
【かみかみ献立】 こんだて よくかんで食べよう。	【食育の日・地場産物・郷土料理・青花献立】 しょくじく ひ じほさんぶつ きょうどりょうり あおばなこんだて	【食物せんい献立】 しょくもつ こんだて	たんぱく質には体をつくる働き があります。	せつ て 石けんて手をあらい、きれいな ハンカチでふきましょう。
15 うみ ひ 海の日 	16 こめこのとうにゆう フリタルト あじつけ きゆうり とりにくの しおからあげ ごはん とうがんの みそしる て た もの ひとくち 手がな食べ物も一口は 食べてみよう。	水分補給は何を飲む？ すい ぶん ほ きゆう なに の 普段は水や麦茶などにしましょう。汗を ふ だん みず むぎちや など 多くかく時は塩分も必要なのでスポーツ リンクなどの塩分を含むものがよいでし ょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のか わりに飲むと糖分のとりすぎになります。		
あつ なつ げん き 暑い夏も元気に 乗りきりましょう！ 		がつき きゅうしょく 2学期の給食 しょうがっこう 小学校・・・ がつ にち もく 8月29日(木) ちゅうがっこう 中学校・・・ がつ にち か 8月27日(火) から はじ から始まります！ 		

