

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

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

しがけんさん
滋賀県産

ぎゅうにゅう 牛乳
 みそ
 こむぎこ 小麦粉
 こめ 米
 こあゆ 納豆
 おおむぎ 大麦
 おうみまい 近江米ムースの一部
 いちぶ 打ち豆
 うまめ 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	7月7日は「七夕の日」 たなばた ねん いちど あ ゆる けんぎゅう 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 る風習が古くからあります。七夕には、そうめんを食べたり、短冊に願 いごとを書いたりしてみませんか。 			
きょう こんだて 今日 献立 ひとくち 一口メモ				
1 こめこのとうにゅうプリンタルト 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 きゅうりと 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 ココアぎゅうにゅう きりほし だいごんの にも 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 なつとう はくさいと きゅうりの こんぶあえ さほの 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】	きゅうりは、夏の野菜です。	すいぶん、せっきよくてき ねつちゅう 水分を積極的にとって熱中症を防ごう。	なつ 夏バテしないように、好ききらいなく食べよう。	【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 おうみまいムース 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 ウィンナー 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 じゅがいのポタージュ (ドッグロール) ごはん
【かみかみ献立】 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】	【食物せんい献立】	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 海の日 	16 こめこのとうにゅうプリンタルト あじつけ きゅうり とりにくの しおからあげ ごはん とうがんのみそしる 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 きゅう なに の 普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツド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、水かわりに飲むと糖分のとりすぎになります。 		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！ 
あつ なつ げん き 暑い夏も元気に乗りきりましょう！ 