

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 じばさんぶつ
今月の給食に入っている地場産物

くさつしせん
草津市産

こめ 米
 あおばなこ 青花粉
 あお 青ねぎ
 くさつ 草津メロン

しがけんせん
滋賀県産

ぎゅうにゅう 牛乳
 こむぎこ 小麦粉
 こむぎこ 小麦粉
 みそ
 こ 小あゆ
 おおむぎ 大麦
 こめこ 米粉

| 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 あかこんにやくの おかか こあゆの こめこ てんぷら ごはん かしわの じゆんじゆん | 2 れんこんの いために のむヨーグルト (プレーン) とりにくと かぼちゃの あまずがらめ ごはん どうにゅういり とんじる | 3 ココア ぎゅうにゅう ツナサラダ ハンバーグ ケチャップ ソースかけ げんりょう パーガーパン ごんソメ スープ |
| きょう こんだて 今日 献立 ひとくち 一口メモ | | 【びわ湖の日・郷土料理・ こんだて げんえんこんだて かみかみ 減塩 献立】 | 【食育の日】夏野菜には、夏バ テを防ぐ効果があります。 | せつ 石 けんでて 手をあらい、きれいな ハンカチでふきましょう。 |
| 6 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 チキンカレー | 7 たなばた バインゼリー とりにくの ピリから いため カレイの あおばなあげ ごはん たなばたじる | 8 のむヨーグルト (いちご) あじつけ きゅうり とりの からあげ ごはん どうがんと とうやどうふの にも | 9 チンゲンサイと キヤベツの こんぶあえ さけのレモン ソースかけ ごはん とさんこじる | 10 はるさめの ちゅうかあえ とりにくの こうみやき ごはん なすいり マーボーどうふ |
| 【食物せんい こんだて 献立】 草津メロンを味わおう。 | たなばた せつ こんだて あおばな こんだて たなばた せつ こんだて あじ セタの節 献立を味わおう。 | とうがん なつやさい なかま 冬瓜は夏野菜の仲間です。 | にほん せかいあじ こんだて ほんかいどう 【日本・世界味めぐり 献立：北海道】 北海道にちなんだ料理を味わおう。 | なすは じゃがいもの 仲間、 なつ しゆん やさい 夏が旬の野菜です。 |
| 13 ひじきの にももの さわらの しょうがたれかけ なめし かぼちゃの みそしる | 14 きゅうりと もやしの おかかあえ あつあげの にくみそかけ ごはん じゃがいもの うまじ | 15 みそぶたどん なつやさいの かきあげ のぐ かけてね ごはん ごもく すましじる | がつき きゅうしょく 2学期の給食 しょうがっこう がつ にち きん 小学校・・・8月28日(金) ちゅうがっこう がつ にち もく はじ 中学校・・・8月27日(木)から始まります。 | |
| なつ 夏バテしないように、好き きらいなく食べよう。 | あつ あ だいず つく 厚揚げは大豆から作られ ています。 | おきなわ けん こんかい 沖縄県が、国内ゴーヤ生 産量一位です。 | | |

あつ ま
暑さに負けない
すごしかた

あつ 夏も元気に
乗りきりましょう!

ちようしょく
朝食をとろう

ちようしょく にち げん ぎ
 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
 食事をとろう**

しゆしょく しゆさい 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。