

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

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

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 あかこんやくの おかに こあゆの こめこ てんぶら ごはん かしわの じゆんじゆん	2 れんこんの いために のおヨーグルト (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 ごはん げんりょう バーガーパン コンソメ スープ
きょう こんだて 今日の献立 ひとくち 一口メモ		【びわ湖の日・郷土料理・ かみかみ こんだて げんえん こんだて 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 石けんて 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 パインゼリー とりにくの ピリから いため カレーの あおばなあげ ごはん たなばたじる	8 あじつけ きゅうり とりの からあげ ごはん どうかんと ごうやどうふの にもの	9 チンゲンサイと キャベツの 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 七タの節句献立を味わおう。	とうかん なつやさい なかま 冬瓜は夏野菜の仲間て 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 の仲間て、 なつ しゆん やさい 夏が旬の野菜です。
13 ひじきの にもの 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 のぐ なつやさいの かきあげ かけてお 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 ざらいなく食べよう。	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 なつ げん き
暑い夏も元気に
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 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。