



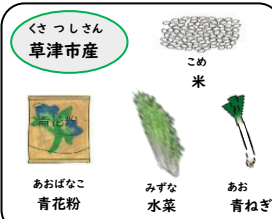
こんげつ きゅうしよく はい じ ばんぶつ
今月の給食に入っている地場産物



こんげつ もくひょう
～今月の目標～



しよくじ
バランスのよい食事をしよう



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
8月31日 ちゅうか いため とりの チリソースがけ ごはん はるさめと わかめのスープ 中華料理は江戸時代に日本へ 伝わりました。	朝ごはん・昼ごはん・夜ごはん 毎日3食バランスよく 食べよう！！ 朝ごはんは午前中の エネルギーや栄養素を補給して います。朝ごはんを食べて、 脳を元気に働かせましょう！	日付 こんだて 献立 今日の献立一ロメモ	8月27日 フライド ポテト とりそぼろどんぐり ごはん とうがんの みそしる 【中学校給食開始】 井ぶりにして食べよう。	8月28日 キャベツの いためもの ホキの こうみあげ おぎのり ごはん ポーク カレー 【小学校給食開始・ 食物せんい献立】
7 チンゲンサイと タッカルビ ごはん トック タッカルビの「タツ」は鶏肉を あらわした言葉です。	8 きゅうりの ちゅうかあえ さばの しおやき ごはん どんじり 【防災の日献立】 防災の意識を高めよう。	9 きんぴら とりの からあげ ごはん こめごめんり すましじる 鶏のから揚げは昭和7年頃に 誕生しました。	10 あかこんにやくの そぼろに カレイの あおななあげ ごはん うちまめじる 厚揚げは大豆からつくられ た食べ物です。	4 ぶたにくと ごぼうの おうみぎゅう ごはん はくさいの みそしる コロッケはじゃがいもをむし て作ります。
14 ほうれんそうと とりにくの きゅうりの ごまあえ ごはん かさねいひかししょう オリジナルいりどり えいようすましじる 小1・2ねん 1ぼん 小3～6ねん 2ぼん 笠縫東小オリジナル色どり 栄養すまし汁を味わおう。	15 だいこんと みずなの ぶたにくの しょうがやき ごはん どりじゃが 【減塩献立】減塩を意識して、 病気を予防しよう。	16 ジャーマン たらもの コンソメあげ むぎいり ごはん ハヤシソース ジャーマンは英語で「ドイツ の」という意味があります。	17 小1～4ねん 2こ 小5～6ねん 3こ どてやき こめ たこやき ごはん にくすい 【食育の日・地場産物 郷土料理・青花献立】	11 ぶどうゼリー ウインナー ケチャップ ソースがけ ドッグロール コーン チャウダー 【日本・世界味めぐり献立：アメリカ】 ホットドッグにして食べよう。
21 けいろう ひ 敬老の日	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 ひじきの ハンバーグ てりやき ソースがけ ごはん とうふと わかめの みそしる ひじきには鉄とカルシウムが豊 富です。	25 おつきみゼリー キャベツと チンゲンサイの かつおあえ ごはん さといもの そぼろに 【お月見献立】食べ物の 収穫に感謝して食べよう。
28 小1・2ねん 1ぼん 小3～6ねん 2ぼん ぶたにくの オイスターソース ちくわの こめこんぶら いため ごはん せわにわん 【かみかみ献立】 よくかんで食べよう。	29 はくさいと みずなの あえもの ぶたにくの まいたけの つけやき わかめ ごはん どりにくと さつまいもの うまに きのこには食物せんいが 豊富にふくまれます。	30 だいこんの こんぶあえ とりにくの たつたあげ ごはん わかめと とうふの すましじる 竜田揚げの名前は奈良県 の「竜田川」が由来です。	主食・主菜 副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう 主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの 主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず 副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず	