



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



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



げつ	か	すい	もく	きん
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・昼ごはん・夜ごはん 毎日3食バランスよく 食べよう!!	日付 こんだて 献立 今日の献立一ロメモ	8月27日 プリン フライドポテト とりそぼろどんぐりかけずね ごはん とうがんの みそしる 【中学校給食開始】 どん 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 もやしのナムル 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 はんぱん 【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 ごぼう 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 カレーの 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。	11 ぶどうゼリー ウインナー ケチャップ ソースがけ キャベツの カレーンター ドッグローラー コーン チャウダー 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 かき揚げひきしる オリジナルいろどり えいようすましじる ココアきゅうにゅう 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 ゆかりあえ ぶたにくの しょうがやき ごはん とりじゃが 【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 ポテト たらの 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 中学生 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】	18 のおヨーグルト れんこんの パーベキュー ソースがけ ごはん さつまいもの みそしる 【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 おじいちゃん おばあちゃん	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日 お祭り	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 お団子	24 ひじきの ハンバーグ テリやき 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 さつまいもの 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 中学生 2はん ぶたにくの オイスターソース いため ちくわの こめこんぶら 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 つけやき わかめ ごはん とりにくと 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よう 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	