



あつい日にあつりょうりは・・・という日もありますが、いつもつめたいものばかりを食べるわけにはいきません。げんきのもと、えいようバランスのよいしょくじです。しっかりと食べて、くまもとのあついなつをのりきりましょう。



こんげつのきゅうしょくもくひょう

きゅうしょくのじゅんぴを
すばやくしよう

あさごはん たべたかな?	日	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			おしらせ	きゅうしょくメモ
					き ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしきととのえる		
○	2	げつ	ごはん	カレーにくじゃが かいそうサラダ ひややつこ しょうゆ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅにゅうぶたにく ちぎりあげ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	○	ひややつこには、しょうゆをかけます。にくじゃがはカレーのあじつけて、しょくよくをそそります。
	3	か	むぎごはん	きびなごごまフライ そうめんサラダ とうがんスープ ふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう そうめん でんぶん	ぎゅにゅうハム うずらたまご きびなご とり (だし: こんぶ・かつおぶし)	きゅうり たまねぎ にんじん とうがん ねぎ しいたけ	○	とうがんは、ウリのなかまでです。あたまとおなじく大きいサイズです。りょうりするととうめいになります。
	4	すい	しょくパン	かぼちゃのクリームスープ カシュチップサラダ マーシャルピーンズ	さとう バター じゃがいも あぶら カシューナッツ マーシャルピーンズ	ぎゅにゅう とり いんげん まめ チーズ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり レタス	○	なつがしゅんのかぼちゃのスープです。サラダはポテトチップスを入れてまぜてたべましょう。
	5	もく	むぎごはん	しのだに ごぼうのナッツあえ キャベツのみそしる	こめ むぎ アーモンド じゃがいも マヨネーズ	ぎゅにゅう あげ とりにく ひじき みそ (だし: いりこ)	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	○	みそしるは、なつにもびつたりです。あせでながれる「えんぶん」をおぎなひましょう。
	6	きん	コッペパン	スパゲティミートソース レイシとツナのサラダ パイン	パン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅにゅう チーズ ぎゅにゅうぶたにく ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しょうが もやし パイン レイシ	○	なつがたいようをびて育つ、なつのやさしい、げんきをだすビタミンがほうふです。
	9	げつ	ごはん	ぶたキムチ もやしナムル ちゅうかコンスープ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅにゅうぶたにく あつあげ しらす たまご かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にんじん もやし にら ビーマンコン ねぎ しいたけ	○	ぶたにくにとらを入れた、「ぶたキムチ」で、スタミナをつけよう。
	10	か	むぎごはん	しいらごまソース ぶたあえ わかめスープ	こめ むぎ あぶら こむぎでんぶん ごま さとう こんにやく ごまあぶら	ぎゅにゅうしいら たこ とうふ わかめ (だし: かつおぶし)	たまねぎ にんにく しょうが なす ビーマン えのきたけ ねぎ にんじん	○	あじのたび「あまくさ」あるものを、ぶたにくのかわりにいた、郷土料理「ぶたあえ」です。
	11	すい	ミルクパン	ひやしちゅうか ぎょうざ フルーツミックス	ミルクパン ちゅうかめん さとう あぶら ごま ごまあぶら ゼリー	ぎゅにゅう ハム ぎょうざ	もやし キャベツ きゅうり コーン にんじん もも パイン	○	今日は、つめたいひやしちゅうかをはじめ、にんきのくみあわせです。のこさずたべましょう。
	12	もく	むぎごはん	さばのしょうがに びりびりあえ なすのみそしる	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅにゅう とうふ あげ さば わかめ みそ (だし: いりこ)	しょうが にんじん にら もやし なす たまねぎ ねぎ	○	びりとしたあじつけは、しょくよくがでます。すこしだけびりとしたあえものです。
	13	きん	コッペパン	チリコンカン ベーコンのスープ メロンゼリー	パン じゃがいも さとう あぶら メロンゼリー	ぎゅにゅうぶたにく だいたいず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ コーン	○	チリコンカンは、パンにはさんでたべましょう。
	16	げつ		うみ 海の日					
	17	か	なつやさいカレー	なつやさいカレー だいたいずを食べて！ころころサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブあぶら さとう	ぎゅにゅう とり だいたいず	たまねぎ かぼちゃ なす トマト しょうが にんにく きゅうり コーン パプリカ ふくじんづけ	○	「大豆を食べよう！ころころサラダ」はわくわく給食作品の入賞こんだてです。小学生が考えました。
	18	すい	ソフトランスパン	さかなのマリネ ワンタンスープ こくとうピーンズ	こめ パン さとう あぶら ワンタメン くらざとう	ぎゅにゅう ホキ とり いりだいたいず	たまねぎ パプリカ ビーマン しょうが キャベツ にんじん にら きくらげ	○	ホキは、ニュージーランドふきんの海にいる1メートルくらいの大きなさかなです。
	19	もく	むぎごはん	マーボーどうふ きりぼしだいのこのあえもの あじつけのり	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅにゅう とうふ ぶたにく のり みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく きゅうり きりぼしだいのこ	○	きりぼしだいのこは、はごたえがあります。ひとくち30回くらいよくかんでたべましょう。
	20	きん	かぼちゃパン	レバーのナッツがらめ はるさめスープ レモンゼリー	かぼちゃパン あぶら はるさめ じゃがいも でんぶん カシューナッツ レモンゼリー	ぎゅにゅう レバー いか かまぼこ	ビーマン にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	○	1がっき、たのしいきゅうしょくじかんをすこせましたか？今日は全クラスおぼんを給食室へ返してください。

都合により献立を変更することがあるかもしれません。ご了承下さい。

さかなをすきになろう！



「魚」偏のつく漢字をよんでみよう。



海の魚
鯨 : あじ
鰯 : いわし
鰻 : うなぎ
鯉 : かつお
鯛 : たい

河川の生き物
鯉 : こい
鱈 : どじょう

〇魚じゃないけど
鮓 : すし
鮎 : しゃち
鱗 : うろこ
鰓 : えら



魚のえいよう
たんぱく質
カルシウム
あぶら (EPA・DHA)

魚のあぶらは、肉と違って血をさらさらします。



9月は3日から給食があります。

9月	3	げつ	けいはん	けいはん ツナあえ デザート	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅにゅう きんしたまご とり ツナ わかめ	もやし にんじん しょうが きゅうり しいたけ ねぎ たくあん	○	9月のよいこんだてです。2がっきにまたげんきにあいましょう！
----	---	----	------	----------------------	------------------	---------------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------------