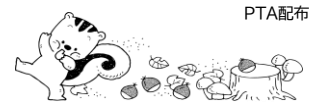




8がつ・9がつの給食こんだて予定表

＜めあて＞



PTA配布
小学校

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (和加印)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳 おかず					
8/28 月	せわりコッパパン	ホットドッグ (ウインナー・ポイルキャベツ) しろいんげんのポタージュスープ	コッパパン さとう じゃがいも バター(マーガリン)	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン しろいんげん とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	683	今日から2学期の給食が始まります。残さずしっかり食べて、元気に運動したり勉強したりするための栄養を体に取り込みましょう。
29 火	ごはん	すふた ちゅうかスープ ふりかけ	こめ あがら さとう ごまあがら でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく しょうが きくらげ チンゲンサイ しいたけ	604	酢豚は、下味をつけた豚肉に衣をつけて揚げ、甘酢あんをからめた中華料理です。酢には、肉をやわらかくする効果があります。
30 水	こくとうパン	なすとトマトのペンネ チーズサラダ きよほう(2こ)	こくとうパン ペンネマカロニ オリーブオイル あがら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	なす たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり きよほう	575	巨峰(きよほう)は甘くて粒が大きく、「ぶどうの主様」とも呼ばれます。今日の巨峰は、岡垣町でとれたものです。
31 木	むぎごはん	やさしい(831)たっぷりチキンカレー フルーツ&ゼリー	こめ むぎ じゃがいも あがら バター(マーガリン) こめこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ とうにゅう	ズッキーニ たまねぎ パプリカ セロリ トマト しょうが にんにく みかん パイン もも	619	8月31日は「野菜の日」。野菜たっぷりのカレーです。今が旬の野菜の栄養をしっかりとって、夏の疲れをふきとばしましょう。
9/1 金	ごはん	さばのにつけ わふうサラダ うめぼし きりぼしだいこんのみそしる	こめ さとう あがら	ぎゅうにゅう さば とりにく わかめ とうふ あがらあげ みそ	しょうが コーン きゅうり にんじん きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ うめぼし	668	今日は防災の日です。災害が起こっても、乾物や缶詰などを使って栄養バランスのよい食事をつくることのできるおいでずね。
4 月	しよくパン	とりにくのハニーマスタードやき フレンチサラダ おしむぎのスープ いちご&マーガリン	しよくパン いちごジャム マーガリン はちみつ おしむぎ あがら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ ねぎ パセリ	590	きゅうりはウリ科の野菜です。1年中食べられますが、旬は夏です。水分を多く含むので、体にたまった熱をとってくれると言われています。
5 火	むぎごはん	ホイコーロー はるさめスープ ショールンポウ	こめ むぎ さとう あがら はるさめ ごまあがら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ にんじん しろねぎ ピーマン にんにく たまねぎ もやし ねぎ	590	豚肉にはビタミンB1が多く含まれます。熱や力のもとになるご飯と一緒に食べると、エネルギーができて、元気に運動できますよ。
6 水	キャロットパン	コーンシチュー ハムのマリネ	キャロットパン じゃがいも こむぎこ バター(マーガリン) あがら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅうり レモン	662	給食の牛乳パックは、回収され、リサイクルされます。最後まできちんと飲んで返すことで、牛乳パックを洗う水を減らすことができます。
7 木	むぎごはん	かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	こめ むぎ じゃがいも さとう あがら ごまあがら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ きゅうり もやし	569	麦ご飯の麦は「大麦」です。「大麦」は、麦茶でもおなじみですね。ミネラルや食物繊維が豊富なので、給食では時々「麦ご飯」にしています。
8 金	ごはん	とりにくとだいたいのあげからめ こんがえ かぼちゃのみそしる	こめ でんぱん あがら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいたい こんが わかめ とうふ あがらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ	652	かぼちゃは「野菜の優等生」とよばれるほど栄養価の高い野菜です。特にビタミンA・C・Eが豊富で、肌をすべすべきれいに整えます。
11 月	けんさんむぎパン	ホキのカレーマヨやき かいそうサラダ ジャーマンスープ いちごジャム	けんさんむぎパン あがら いちごジャム マヨネーズ パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン わかめ こんが	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん	638	ホキは世界中で食べられている白身の魚です。オーストラリアやニュージーランド近海に生息する深海魚です。今日はほんのりカレー味にしました。
12 火	わかめごはん	きつねうどん こんさいとナッツのサラダ	こめ うどん さとう アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう あがらあげ とりにく わかめ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう きゅうり	625	食塩は、体の健康を維持するために大切な働きをします。ただし、多くとりすぎると生活習慣病の原因になるので、取り過ぎには注意しましょう。
13 水	はいがパン	ポークビーンズ フルーツヨーグルト はちみつ&マーガリン	はいがパン はちみつ マーガリン じゃがいも あがら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ヨーグルト	にんじん たまねぎ バナナ みかん パイン もも	690	私たちの体は、食べたパンや牛乳がそのまま体になるわけではありません。栄養素に分解されて吸収されて体をつくるのです。
14 木	むぎごはん	なすいりマーボーどうふ パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう ごまあがら ごま あがら でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ とりにく	なす ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	630	なすは、夏にとれる野菜なので、「夏の実」とよばれ、それが「なす」になったといわれています。どんな料理にも合う、万能野菜です。
15 金	むぎごはん	さけのしおやき こんがとだいたいのもの じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ てんぱん だいたい こんが あつあげ みそ	にんじん いんげん たまねぎ しめじ ねぎ	618	給食を残さず食べていますか。食器がきれいにして、からっぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になりますよ。
19 火	おかがた	【和食の日】 あじのしょうがじょうゆかけ おかかえ どうふのみそしる	こめ でんぱん あがら さとう	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あがらあげ どうふ わかめ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	636	今日は一汁二菜の和食献立です。主食のご飯を中心として「一汁」は汁物、「二菜」は主菜と副菜を1品ずつという意味です。
20 水	ぶどうパン	スパゲティミートソース アーモンドサラダ	ぶどうパン スパゲティ アーモンド あがら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	653	牛乳は熱中症を防ぐ強い味方です。運動のあとに牛乳を飲むと、血液の量が増えて、体温を下げる働きが活発になります。
21 木	ごはん	おやこどん ごぼうのサラダ	こめ さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	664	ごぼうにはお腹の掃除をする食物繊維のほか、血圧を調節するカリウム、骨や歯の材料になるマグネシウムなどが含まれます。
22 金	むぎごはん	ブルコギ サムゲタン こんがのつくだに	こめ むぎ あがら ごま ごまあがら もちごめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんが	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが にんにく ねぎ とうがん えのきたけ	612	参鶏湯(サムゲタン)は、鶏肉にもち米や漢方の食材をつめてじっくり煮込んだ、韓国の薬膳料理です。夏の疲れした体を癒やす優しい味です。
25 月	フクロパン	やきそば ちゅうかサラダ なし マーガリン	フクロパン ちゅうかめん あがら さとう ごま ごまあがら マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ てんぱん かつおぶし ハム	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ きゅうり なし	599	梨は日本でも昔から栽培され、弥生時代から食べられていたと言われます。しゃりしゃりした食感を味わいましょう。
26 火	むぎごはん	【愛知県の郷土料理】 みそかつ いんげんのごまあえ とうがんじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あがら さとう ごま でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	いんげん にんじん もやし とうがん えのきたけ かいわれ	680	今日は愛知県の郷土料理です。味噌カツは、とんかつではなく、チキンカツに、白味噌をプレンドしたマイルドな味噌だれをかけました。
27 水	しよくパン(2まい)	ポテトサラダサンド (ポテトサラダ・スライスチーズ) ミネストローネ	しよくパン じゃがいも マヨネーズ マカロニ さとう あがら	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ひよこまめ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ トマト	646	チーズは牛乳から作られます。牛乳の栄養がぎゅっとつまっていて、少しの量でもたくさんさんのカルシウムなどの栄養をとることができます。
28 木	ひじきごはん	やきししゃも そくせきづけ しらたまだんごじる じゅうごやデザート	こめ さとう ごま しらたまもち じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あがらあげ ししゃも とうふ かまぼこ	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり たくあん えのきたけ かいわれ	576	明日は十五夜です。作物の収穫に感謝して米から作った月見団子を供えたり、子孫繁栄の願いを込めて里芋を供えたりします。
29 金	むぎごはん	ポークカレー チップスサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター(マーガリン) ポテトチップス さとう あがら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	613	よくかんで食べると、血液の流れがよくなり、記憶力や集中力がよくなります。また、緊張をやわらげ、おらかな気持ちになります。

のついたものは、岡垣町(または岡垣町周辺)でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

