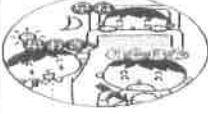




令和5年度

8・9月きゅうしょくこんだて

河江小学校

にちよう	こんだてめい	赤(あか) 血や肉になるもの	黄(き) 力のもとになるもの	緑(みどり) 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
8・30 水	ぎゅうにゅう むぎごはん スタミナマーボー豆腐 はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ギョウニク ぶたにく とうふ ハム あかみそ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら しょうが にんにく きゅうり キャベツ	9月に入ってもまだまだ暑い日が続くそうですね。夏の疲れが出やすいころです。生活のリズムを整えて、残暑をのりきりしましょう。 まずは、しっかり朝ご飯を食べることが大切です。水分はきゅうもむすれずに。
31 木	ぎゅうにゅう なつやさいかレーライス じゃこサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう ギョウニク しらすぼし	こめ むぎ あぶら カシューナッツ	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす えだまめ コーン きゅうり レタス キャベツ ぶどう りんご	
9・1 金	ぎゅうにゅう さんさいおこわ ストックサラダ こんさいじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ツナ わかめ	もちごめ さつまいも ごま こんにやく ぶどうゼリー マヨネーズ ドレッシング	さんさいみずに きくらげ きりぼしだいこん たくあん コーン たまねぎ にんじん ごぼう	
4 月	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのさっぱり みそしる ささみりごまあえ	ぎゅうにゅう さんま とり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	もやし にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきだけ ねぎ	 8月31日は 野菜の日 給食には毎日、いろいろな野菜が使われています。健康で元気な体を作るには、野菜はなくてはならないのです。 ながな野菜もあると思いますが、少しずつ食べてみてくださいね。
5 火	ぎゅうにゅう ミルクパン きつねうどん かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ かもぼこ わかめ ハム	ミルクパン うどんめん じゃがいも さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり	
6 水	ぎゅうにゅう むぎごはん あつあげのそぼろに かつおあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう とり あつあげ みそ ちくわ かつおぶし ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが	
7 木	ぎゅうにゅう むぎごはん やきにく わかめスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ あかみそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん りんご しょうが にんにく ねぎ えのきだけ パイン	*野菜のはたらき* ・病気を予防する。 ・つかれをとる。 ・はだの健康をたもつ。 ・おなかのちようしをととのえる。
8 金	ぎゅうにゅう チキンライス さかなのカラフルマリネ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とり しろみぎかな ベーコン	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ パセリ	
11 月	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふハンバーグ れんこんきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ とり ぶたにく たまご かもぼこ	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく さとう あぶら	れんこん にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう	
12 火	ぎゅうにゅう くるとうパン かぼちゃコロッケ タイビーエン なし	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かもぼこ いりか	ことうパン はるさめ あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく なし	9月1日「防災の日」 ★ストックサラダ★ 家庭で常備できる食材を主に使っています。包丁や火を使わずに調理できるサラダです。ご家庭でも作ってみませんか。 <材 料> ツナ缶詰 切り干し大根 カットわかめ コーン缶詰 たくあん マヨネーズ ごまドレッシング いりごま
13 水	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのソースに ぶたじる もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく さとう	だいこん ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ しょうが もやし きゅうり	
14 木	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにとレバーのナッツあえ とうふとチンゲンさいのスープ レモンあえ	ぎゅうにゅう とり とりレバー ベーコン とうふ	こめ むぎ こむぎこ カシューナッツ さとう あぶら	にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンさい きくらげ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	
15 金	ぎゅうにゅう うめちりめんごはん かぼちゃのうまに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とり あつあげ かにふうみかまぼこ ひじき しらすぼし	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな いんげん あおじそ うめぼし	12日(火) ふるさとくまさんデー 今月は「なし」 しやりしやりとした食感とみずみずしさが特徴です。なしのほとんどが水分で、やさしい甘味とすっきりした酸味があります。運動時の水分補給にもおすすめのくだものです。 なしを食べるとこんな効果がある... ○疲れを回復させる。 ○消化を助ける。 ○咳を止める。 ○熱を下げる。 時期によって、いろいろな品種の梨が出回ります。宇城市でもたくさんのがしがつくられています。
19 火	ぎゅうにゅう にんじんパン スパゲティナポリタン アスパラのゴマネーズあえ アーモンドカル	ぎゅうにゅう とり ベーコン いりこ	にんじんパン スパゲティ ごま アーモンド	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく アスパラガス キャベツ コーン	
20 水	ぎゅうにゅう むぎごはん はっぼうさい ししゃもフライ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらのたまご ししゃも	こめ むぎ さとう あぶら	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン きくらげ もやし にんにく しょうが	
21 木	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが パナナ みかん パイン もも ぶどう	3ねん2くみ おたのしみこんだて
22 金					
25 月	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	ビーマン たけのこ にんじん しょうが コーン たまねぎ チンゲンさい きくらげ	
26 火	ぎゅうにゅう コッペパン クリームシチュー シーザーサラダ マーマレード	ぎゅうにゅう とり ミックスビーンズ チーズ ベーコン たまご ひじき	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ クルトン マーマレード	たまねぎ にんじん コーン きゅうり レタス トマト	28日(木) じゅうごやこんだて りんごはさみあげ ビーマンのしおこんぶあえ さといものみしる おつきみゼリー
27 水	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのマヨネーズやき ちゃんこじる だいたいのいそに	ぎゅうにゅう さけ とうふ つくね だいたい てんぷら ひじき	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ こんにやく	キャベツ にんじん もやし しめじ ねぎ たまねぎ パセリ	
28 木	ぎゅうにゅう むぎごはん れんこんはさみあげ ビーマンのしおこんぶあえ さといものみしる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ しおこんぶ わかめ みそ	こめ くり さといも ごま さとう あぶら ゼリー	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ きゅうり ビーマン	
29 金	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが げんきサラダ あじのり	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ しおこんぶ わかめ みそ	こめ くり さといも ごま さとう あぶら デザート	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ きゅうり ビーマン	※物買購入等の都合で献立が変更になることもあります。

※物買購入等の都合で献立が変更になることもあります。