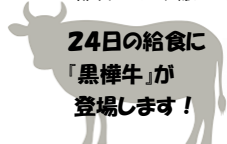




				おもなざいりょう			ひとくちメモ		
ひ	よう	しゅしよく	おかず	あか	きいろ	みどり			
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
○ 29	きん	むぎごはん	キーマカレー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりレバー だいず ひよこめめ チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えだまめ セロリ トマト レタス なす りんごビュレ きゅうり レモンかじゅう	充実した夏休みを 過ごすことができましたか？生活リズムを 整え、前期後半も頑 張っていきましょう！		
ほうさいのひ：かんぶつやかんづめ、きせつのやさいをつかったこんだてをじっしします。									
1	げつ	ミルクパン	ツナとなつやさいのトマトスパゲティ きりぼしだいこんとかいそうのサラダ パインかん	ぎゅうにゅう ツナ だいず チーズ こんぶ かいそうミックス	パン スパゲティ ごま オリーブオイル ごまあぶら	たまねぎ にんじん なす ピーマン しめじ トマト きりぼしだいこん きゅうり コーン パイン	 1日：防災の日		
2	か	チャーハン	にくだんごスープ ミニひやしちゅうか	ベーコン ぎゅうにゅう チキンハム ミートボール	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ちゅうかめん	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり チンゲンサイ コーン きくらげ ほししいたけ もやし レモンかじゅう			
3	すい	むぎごはん	ピリからぶたじゃが うめおかかあえ いっしょくなくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ なくとう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり しらたき だいこん ほししいたけ	9/1 防災の日 備蓄食の見直し！ もしもの時に備え、 乾物や缶詰など長期 保存できる食材を 常備しておくことは、と ても大切です。災害 が起きてしまったとき でも栄養バランスを整 えることに役立ちます。 給食では、9月1日 に防災を意識した献立 を実施します。自 分のこととして考え、 行動する力を身に付 けましょう。		
4	もく	むぎごはん	とうふとチンゲンサイのスープ ハンバーグわふうソース れんこんカレーきんぴら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく ミートハンバーグ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん きくらげ れんこん こんにやく えだまめ チンゲンサイ			
5	もく	むぎごはん	すいぎょうざ入りスープ さかなのあまずあんかけ きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう あつあげ タラ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ピーマン きゅうり しょうが ねぎ	他県の料理：岐阜 今月の他県のふる さと給食は、中部地 方にある岐阜県を紹 介します。岐阜県は、 国土のほぼ中央に位 置しており、全国では 数少ない内陸県のひ つです。岐阜県の 郷土料理『鶏(けい) ちゃん』を 作ります。		
○ 8	げつ	しよくパン	ポークビーンズ マカロニサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チキンハム だいず ミックスビーンズ	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら りんごジャム マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン グリンピース			
9	げつ	むぎごはん	なつやさいのみそ汁 さかなのパーベキューソース チーズとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ チーズ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり なす	19日：くまさんデー 今月のふるさとくま さんデーでは、熊本県 産の梨を使用してサ ラダにします。梨の旬 は8月から10月頃で す。宇城市でもたくさ ん栽培されています。		
10	すい	むぎごはん	たまごとコーンのちゅうかスープ あつあげとれんこんのオイス ターソースいため	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン あつあげ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう	たまねぎ にんじん コーン ねぎ れんこん えだまめ きくらげ			
「まごわやさしい」わしよくのひ：(ま)とうふ (ご)ごま (わ)ひじき (や)やさい (さ)さば (し)ほししいたけ (い)じゃがいも									
11	もく	むぎごはん	けんちんじる サバのしおこうやき やさいのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しそひじき さばのしおこうじやき	こめ むぎ ごま ごまあぶら じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり こんにやく	貧血を予防するための食事 貧血を予防するた めに、は三食の食事 をしっかりすることが大 切です。また、鉄を多 く含むレバーや緑黄 色野菜、大豆製品、 ナッツ、海藻類などを 積極的にとり入れ ましょう！ビタミンCを 一緒にとると吸収率 がアップします。		
12	きん	むぎごはん	マーボーはるさめ ちゅうかサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム とりレバー だいず	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほうれんそう ねぎ ほししいたけ きくらげ			
○ 16	か	こくとうパン	やさいのスープに れんこんいりひらつくね ごぼうとナッツのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスビーンズ れんこんいりひらつくね	パン くらざとう じゃがいも アーモンド マヨネーズふうドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう コーン	貧血を予防するための食事 貧血を予防するた めに、は三食の食事 をしっかりすることが大 切です。また、鉄を多 く含むレバーや緑黄 色野菜、大豆製品、 ナッツ、海藻類などを 積極的にとり入れ ましょう！ビタミンCを 一緒にとると吸収率 がアップします。		
たけんのふるさときしよく：ぎふけんをしょうかいします。									
17	すい	むぎごはん	きのこたっぷりだんごじる けいちゃん こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ かつおぶし しそこんぶ	こめ むぎ さといも ごまあぶら でんぶん しらたまもち	だいこん にんじん えのきたけ ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン しめじ			
18	もく	むぎごはん	ちゅうかスープ はるまき パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チキンハム	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんじん			
ふるさとくまさんデー：くまもとけんでとれた「なし」をしようします。									
19	きん	むぎごはん	あつあげとキムチのみそする いわしのしょうがに なしのサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ とり ちキンハム わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさいキムチ キャベツ きゅうり にんじん なし			
22	げつ	せわり コッペパン	ソースやきそば きりぼしだいこんのごまマヨサラダ だいずといりこのりんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ チキンハム だいず いりこ あおのり	パン ちゅうかめん でんぶん あぶら ごま くらざとう マヨネーズふうドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん きゅうり えだまめ もやし			
24	すい	くろはなぎゅう のぎゅうどん	わふうワンタンじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら ワンタン さとう	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう みかん しらたき ねぎ			
んけつよほうのこんだて：てつをおおくふくむしよくひんのレバーやカシューナッツ、ほうれんそうをしようしたこんだてです									
25	もく	むぎごはん	ほうれんそうとたまごのスープ とりとレバーのカシューナツ ツいため	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とりレバー たまご とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう カシューナツ	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう	貧血を予防するための食事 貧血を予防するた めに、は三食の食事 をしっかりすることが大 切です。また、鉄を多 く含むレバーや緑黄 色野菜、大豆製品、 ナッツ、海藻類などを 積極的にとり入れ ましょう！ビタミンCを 一緒にとると吸収率 がアップします。		
26	きん	むぎごはん	れんこんときのこのカレー だいずとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズふうドレッシング じゃがいも ごま ねりごま	れんこん にんじん たまねぎ エリンギ セロリ りんごビュレ キャベツ きゅうり コーン しめじ			
セルフフィッシュバーガー									
○ 29	げつ	まるパンカット	ミネストローネ ホキフライ レタス いっしょくノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン ミックスビーンズ	パン マカロニ じゃがいも あぶら オリーブオイル ノンエッグタルタルソース	にんじん たまねぎ キャベツ レタス トマト	貧血を予防するための食事 貧血を予防するた めに、は三食の食事 をしっかりすることが大 切です。また、鉄を多 く含むレバーや緑黄 色野菜、大豆製品、 ナッツ、海藻類などを 積極的にとり入れ ましょう！ビタミンCを 一緒にとると吸収率 がアップします。		
30	か	ちゅうかどん	ひじきしゅうまい ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご ちりめん しゅうまい	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ きゅうり ピーマン ねぎ			

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。



黒樺牛

豊野町にある嶺杉本店さんから「美味しい黒毛和牛を給食で楽しんでほしい」との思いで自社ブランド和牛「黒樺牛」を寄贈いただく予定です。杉本店さんの所有する黒毛和牛の数は日本一で、「黒樺牛」は「矢岳(やたけ)牧場」という東京ドーム11個分の広大な牧場で子牛が生まれてから大きくなるまで2年以上かけて大切に育てられています。お肉になるまで杉本店さんが一貫して生産されているので、美味しさだけでなく安全性が非常に高いことも特徴の一つです。黒毛和牛「黒樺牛」を使った牛丼、お楽しみに！