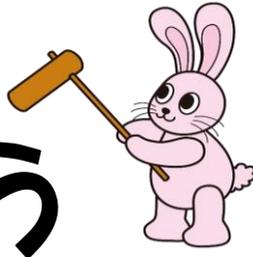


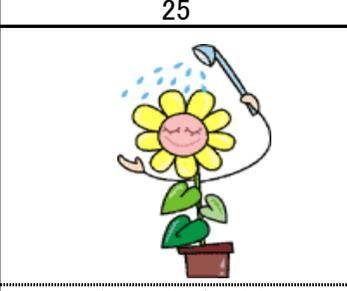
月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

# 8月・9月

# もりつけひょう



令和4年度  
第五福田小学校



がつきしぎょうしき  
2学期始業式

いそわかめ  
ふりかけ

わかどりの  
からあげ  
キャベツの  
いために

ごはん

とうふの  
みそしる

がつきさいしょ きゅうしよく  
2学期最初の給食です。まだまだ  
あつ 暑いですが、しっかり食べて元気  
すに過ごしましょう。

29	30	31	1	2
<p>れいとうみかん なすのみそぶたどん</p> <p>きゅうりの すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたどんの ぐ</p>	<p>わかどりの てりやき キャベツ</p> <p>てりやき チキン バーガー</p> <p>じゃがいも いり やさいスープ</p> <p>パン</p>	<p>さわらの やくみソースかけ きんぴらっす</p> <p>ごはん</p> <p>えのきたけ の みそしる</p>	<p>ホキの こつまあえ からしあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふと じゃがいもの みそしる</p>	<p>もやしの ちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p>
<p>あさ 朝ごはんを食べていますか？朝ご はんには、からだあたまめざ たいせつ はたら 大切な働きがあります。</p>	<p>きゅうしよくまえ て 健康な体をつくるためには「主食」 給食の前にきちんと手を洗って ますか？しっかりと手洗いをして食 くちゅうどふせ 中毒を防ぎましょう。</p>	<p>けんこう からだ しゅしよく 健康な体をつくるためには「主食」 「主菜」「副菜」をバランスよく食べ ることが大切です。</p>	<p>きちんとも きちんと盛りつけができていますか か 確認しましょう。ごはんは左、みそ 汁が右にありますか？</p>	<p>ちゅうごくりょうり ★中国の料理★ はっぼうさい はち 八宝菜の「八」には「たくさん の食材」という意味があります。</p>
5	6	7	8	9
<p>れいとう パイン</p> <p>こんぶの すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>とうふ チャンプル</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ウイナー 炒め キャベツ</p> <p>ドッグサンド</p> <p>とうがん スープ</p> <p>パン</p>	<p>さけの かおりみそかけ たきあわせ</p> <p>ごはん</p> <p>つきみ かまぼこいり すましじる</p>	<p>もみのり こまつなとじゃこ のいために ちくわのいそべあげ ぶっかけうどん</p> <p>うどんの しる</p>	<p>マスカット</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーポー なす</p>
<p>おきなわけん りょうり ★沖縄県の料理★ 「チャンプルー」は「色々な食材を 混ぜこぜにした」という意味です。</p>	<p>とうがん ★とうがん(冬瓜)★ おかやまけん 岡山県でたくさん 生産されています。</p>	<p>つきみ ★お月見にちなんで★ ことし じゅうごや がつ か 今年の十五夜は9月10日です。 きれいな月が見られるかな？</p>	<p>いそべあげは、衣の中に青のりを 入れています。とても香りのよい天 ぷらです。</p>	<p>きせつ ★季節のくだもの マスカット★ くらしましふなおちく 倉敷市船穂地区の マスカットです。</p>
12	13	14	15	16
<p>だいずとわかめの すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>ノンエッグ マヨネーズ</p> <p>じゃがいもの サラダ</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン</p>	<p>いかの かりんあげ きりぼしだいこんの につけ</p> <p>げんまいいり ごはん</p> <p>あぶらあげ の みそしる</p>	<p>ぎゅうにくとやさいの いためもの</p> <p>ごはん</p> <p>かふう スープ</p>	<p>さばの しおやき ちぐさあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふとわかめ の すましじる</p>
<p>じゃがいもは黄の食品です。体を 動かすエネルギーのもとになる 食べ物です。</p>	<p>だいず からだ しゅつ 大豆には体をつくる「たんぱく質」 ほねをつくる「カルシウム」などの 栄養がたっぷりです。</p>	<p>よくかんで食べると、脳や菌、腸な ど体に良いことがたくさんありま す。意識して食べましょう。</p>	<p>お箸を正しく 持つことが できていますか？</p>	<p>さばには体に良いはたらきをする 脂「EPA」や「DHA」がたくさん入っ ています。</p>
19	20	21	22	23
<p>けいろう ひ 敬老の日</p>	<p>こふきいも あじの トマトソースかけ</p> <p>パン</p> <p>レタス の スープ</p>	<p>ピーオーネ ぶたにくのプルコギ</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ スープ</p>	<p>かんてん サラダ</p> <p>ソフトめん ナポリタンソースかけ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ナポリタン ソース</p>	<p>しゅうぶん ひ 秋分の日</p>
<p>さかなにがて ひと た 魚が苦手な人も食べやすいよう に、トマトを使ってさっぱりとした味 つけにしています。</p>	<p>きせつ ★季節のくだもの ピオーネ★ おかやまけん 岡山県はピーオーネ の生産量日本一です。</p>	<p>「ナポリタン」は日本で生まれた 料理です。めんとソースをよくから めて食べましょう。</p>	<p>敬老の日</p>	
26	27	28	29	30
<p>れいとうみかん ピビンバ</p> <p>ぎゅうにくの あまからいために ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p>	<p>ブルーベリー ジャム</p> <p>なすとじゃがいもの ミートソースやき</p> <p>パン</p> <p>もちむぎいり やさいスープ</p>	<p>わかどりの ピリからやき ちりめんじゃことピーマンの ごまあぶらいため</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめ スープ</p>	<p>ひゅうがなつ ゼリー</p> <p>キャベツの サラダ</p> <p>ドレッシング ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライ スのルウ</p>	<p>ままかりの なんばんづけ こまつなの だいずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの みそしる</p>
<p>かんこく りょうり ★韓国の料理★ 「ピビン」は混ぜる、「バ」はごはん という意味です。</p>	<p>じばさんぶつ つか ★地場産物を使って★ おかやまけん 岡山県産のなすを 味わって食べましょう。</p>	<p>ちゅうしん するもの ごはんを中心に、おかずや汁物を 組み合わせることで、バラ ンスの良い食事になります。</p>	<p>けんこう からだつく 健康な体を作るためには、バラ ンスの良い食事だけでなく適度な 運動も大切です。</p>	<p>おかやまけんりょうり ★岡山県の料理★ まま(ごはん)をかりにいくほどお いしい「ままかり」を味わいましょう</p>