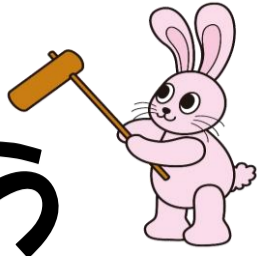


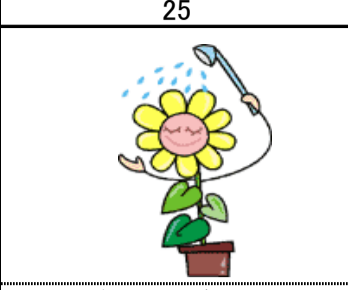
月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

8月・9月

もりつけひょう



令和4年度
第五福田小学校



2学期始業式

26
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
がっつきしよ 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。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 きゅうりの すのもの ごはん ぶたどんの ぐ</p>	<p>わかどりの てりやき キャベツ てりやき チキン バーガー ごはん じゃがいも いり やさいスープ パン</p>	<p>さわらの やくみソースかけ きんぴらっす ごはん えのきたけ のみそしる</p>	<p>ホキの こつみあえ こまつなの からしあえ ごはん 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 ごはん 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、からだを元気にさせる たいせつな働きがあります。</p>	<p>きゅうしよくまへ 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 健康な体をつくるためには「主食」 しよく しっかりと「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>★中国の料理★ はっぼうさい「八」には「たぐさの 食材」という意味があります。</p>
5	6	7	8	9
<p>こんぶの すのもの れいとう パイン ごはん とうふ チャンプル</p>	<p>ヨーグルト ウィンナー 炒め キャベツ ドッグサンド ごはん とうがん スープ パン</p>	<p>さけの かおりみそかけ たきあわせ ごはん つきみ かまぼこいり すましじる</p>	<p>もみり 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 うどんの しる</p>	<p>マスカット はるさめサラダ ごはん マーポー なす</p>
<p>★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(冬瓜)★ 岡山県でたくさん 生産されています。</p>	<p>★お月見にちなんで★ 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>いそべ揚げは、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>★季節のくだもの マスカット★ 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 ごはん にくじゃが</p>	<p>ノンエッグ マヨネーズ じゃがいもの サラダ ごはん チリコンカン パン</p>	<p>いかの かりんあげ きりぼしだいこんの につけ げんまいり ごはん 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 ごはん かふう スープ</p>	<p>さばの しおやき ちぐさあえ ごはん とうふとわかめ のみそしる</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>大豆は「たんぱく質」 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、脳や腸、 骨をつくる「カルシウム」などの 栄養がたっぷりです。</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>敬老の日</p>	<p>こふきいも あじの トマトソースかけ ごはん レタス のス スープ パン</p>	<p>ピーオーネ ぶたにくのプルコギ ごはん キムチ スープ</p>	<p>かんてん サラダ ソフトめん ナポリタンソースかけ ソフトめん ナポリタン ソース</p>	<p>秋分の日</p>
<p>敬老の日</p>	<p>さかなにがて ひと 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>★季節のくだもの ピオーネ★ 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>秋分の日</p>
26	27	28	29	30
<p>れいとうみかん ぎゅうにくの あまからいために ナムル ピビンバ ごはん わかめ スープ</p>	<p>ブルーベリー ジャム なすとじゃがいもの ミートソースやき ごはん もちむぎいり やさいスープ パン</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 ごはん はるさめ スープ</p>	<p>ひゅうがなつ ゼリー キャベツの サラダ ドレッシング ハヤシライス ごはん 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 ごはん かぼちゃの みそしる</p>
<p>★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>★地場産物を使って★ 岡山県産のなすを 味わって食べましょう。</p>	<p>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 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>★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>