




# 8月 きゅうしょくこんだてひょう

令和元年度

菅平小学校

月	火	水	木	金
しゅん <b>旬のたべもの</b> ・なす ・きゅうり ・とうもろこし ・すいか ・じゃがいも ・いんげん ・トマト ・かぼちゃ ・えだまめ ・パプリカ ・ピーマン ・レタス ・ぶどう ・もも 			22 ・ごはん ・にくじゃが ・ビビンバナムル ・かいそうスープ ・ヨーグルト	23 もとはら小6年希望献立 ・わかめごはん ・チーズハンバーグ ・レモンずあえ ・コーンスープ ・ココアプリン
26 ・はつがげんまいごはん ・マーボーナス ・バンサンスウ ・ゆうがのおちゅうかスープ	27 ・ごこくごはん ・あつあげのにんじんみそがけ ・きりほしだいこんサラダ ・かきたまじる ・ミニトマト	28 ・ごはん ・しろみざかなのみぞれがけ ・おかかあえ ・かぼちゃのみそしる ・あおりんごせりー	29 ・ごはん ・スタミナやきにく ・きゅうりとひじきのマリネ ・なめこじる ・れいとうみかん	30 ・おぎごはん ・チキンとおまめのカレー ・トマトサラダ ・ゆでもろこし

★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

★都合により献立を変更することがあります。★牛乳は毎日つきます。



規則正しい生活をして  
夏休みを楽しもう！

なつやす  
夏休みも



わす  
忘れずに！



朝ごはん  
で  
体が目覚める



朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、  
シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、  
ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、  
果物など

④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳  
など



今まで朝ごはんを食べなかった人へ

## 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる