




8月 きゅうしよくこんだてひょう

令和元年度

菅平中学校

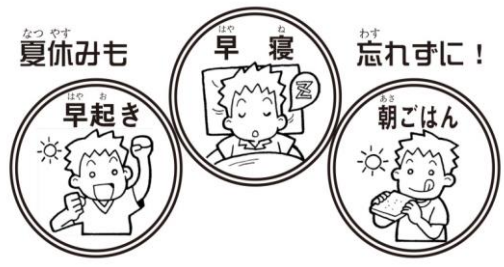
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|--|
| しゅん 旬のたべもの ・なす ・きゅうり ・とうもろこし ・すいか ・じゃがいも ・いんげん ・トマト ・かぼちゃ ・えだまめ ・パプリカ ・ピーマン ・レタス ・ぶどう ・もも | |  | 22 ・ごはん ・肉じゃが ・ビビンバナムル ・海草スープ ・ヨーグルト | 23 <small>本原小6年希望献立</small> ・わかめごはん ・チーズハンバーグ ・レモン酢あえ ・コーンスープ ・ココアプリン |
| 26 ・発芽玄米ごはん ・麻婆茄子 ・ぼんさんすう ・夕顔の中華スープ (・ジョア マスカット) | 27 ・五穀ごはん ・厚揚げの人参みそかけ ・切干大根サラダ ・かきたま汁 ・ミニトマト | 28 ・ごはん ・白身魚のみぞれかけ ・おかかあえ ・かぼちゃのみそ汁 ・青りんごゼリー (・チーズポテト) | 29 ・ごはん ・スタミナ焼肉 ・きゅうりとひじきのマリネ ・なめこ汁 ・冷凍みかん | 30 ・麦ごはん ・チキンとお豆のカレー ・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！



朝ごはんを食べて 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