



7月 きゅうしょくこんだてひょう

平成30年度
菅平小学校

月	火	水	木	金
今月のしゅんのたべもの ・きゅうり ・なす ・トマト ・レタス ・かぼちゃ ・すいか ・ズッキーニ ・ブルーベリー ・アジ	夏野菜のパワコ 	☆☆☆☆☆ 献立の中から 6日(金)七夕献立・・・七夕にそうめんを食べると病気になると言われていました 17日(火)地域食材の日・・・地元産の夏野菜をたくさん取り入れたカレーにしました。旬の「ブルーベリー」は真田産です。 25日(水)土用「うし」の日献立・・・「う」のつくものを食べると夏ばてしないそうですので、きゅうりやうめを献立に入れました。		
2	3	4	5	6 たなばたのこんだて
・ごはん ・マーボー豆腐 ・はるさめサラダ ・ごもくちゃうかスープ	・わかめごまおぎごはん ・さかなのねぎみそやき ・コールスローサラダ ・ふいりむらくもじる	・ごはん ・だいずのごもくに ・みそドレッシングサラダ ・きのこやささいのスーフ	・ごはん ・ずどり ・コーンサラダ ・わかめととうふのスーフ	・はつがげんまいごはん ・ししゃものまっちゃあげ ・もやしとにらのごまあえ ・そうめんじる ・たなばたゼリー
9	10 「なっとう」のひ	11	12	13
・ごはん ・ちくわのかぼやき ・からしあえ ・いんげんのみそじる	・ごはん ・なっとう ・トマトにくじゃが ・だいこんとあおなのみそじる ・こざかな	・うめごまごはん ・ごもくたまごやき ・きりほしだいごんに ・けんちんじる	・ごはん ・さばみそに ・ひじきとあおなのサラダ ・かきたまじる	・コッペパン ・なすのチーズやき ・フロコリーサラダ ・ミネストローネ
16	17 ちいきしょくざいのひ	18	19	20
海の日 	・ごはん ・なつやささいのカレー ・レタスとわかめのサラダ ・ブルーベリーいり ・ヨーグルトあえ		夏は牛乳 カルシウムたっぷり	・ごはん ・チリコンカン ・フレンチサラダ ・コーンスーフ
23 傍陽小6年希望献	24	25 どよう「うしのひ」こんだて	26	しょくちゅうどく 食中毒に 注意しよう!
・ごはん ・じゃがまるくん ・かいそうサラダ ・とんじる ・すいか	・おぎごはん ・なつやささいとこおり豆腐 のカレーみそやき ・トマトサラダ ・うずらたまごのすましじる	・はつがげんまいごはん ・やきにくどんのぐ ・きゅうりとだいこんのうめあえ ・かぼちゃのみそじる ・えだまめ	・ちゅうかどん ・さんしょくごまあえ ・レタスのスーフ ・れいとうみかん	

★献立表は台所等にはって、家庭での食事作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。

☆ きゅうにゅうが、まいにちつきます。カルシウムがたっぷりです。



あつさにまけない しょくじをしよう!



朝ごはんをしっかり食べよう!

のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう!

色のこい野菜を 食べよう!

卵、肉、魚などのたん白質をしっかりとろう!

たとえば...

そうめん 焼き魚
てんぷら 煮物

おなかを冷やさないでね!

発育ざかりの子どもたちは、1日の食事が「からだづくり」につながっています。