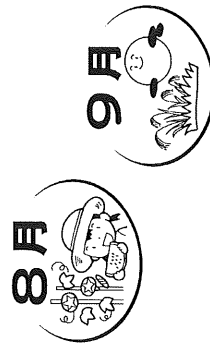


8月



9月



たんぱくたんぱく

前半号

平成23年8月29日
京丹後市立峰山小学校

日にち	ごはん	こんだて	あかのたべものからだをつくる	みどりのたべものからだの調子を整える	きいろのたべものエネルギーや熱になる
29 (月)	麦ごはん	夏野菜のカレー シーフードサラダ フルーツポンチ	牛肉、チーズ、えび、わか、わかめ、牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマン、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、みかん、パイナップル、もも、バナナ	米、麦、じゃがいも、油、さとう
30 (火)	ごはん	ぶた肉のキムチいため ハリハリづけ 玉ねぎの中華スープ	ぶた肉、こんぶ、牛乳	白菜キムチ、にんじん、にら、切干大根、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米、じゃがいも、油、さとう
31 (水)	ごはん	さわらのフライ ゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	さわら、卵、とうふ、わかめ、みそ、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米、小麦粉、パン粉、油
1 (木)	ごはん	ササミのレモンソース キャベツとみかんのサラダ ミネストローネ	ササミ、ハム、ベーコン、牛乳	レモン、キャベツ、水菜、みかん、玉ねぎ、にんじん、トマト	米、片栗粉、油、さとう、マカロニ
2 (金)	じゃごごはん	冷やしそうめん ぶた肉と野菜の香味あえ	ちりめんじゃこ、油あげ、かまぼこ、ぶた肉、牛乳	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、水菜、きゅうり、しそ	米、ごま、そうめん、さとう、みりん
5 (月)	ごはん	ちくわの二色あげ 冷やしビーフン 中華スープ	ちくわ、卵、ハム、ぶた肉、牛乳	キャベツ、にんじん、きくらげ、きゅうり、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米、小麦粉、油、ピーン、さとう
6 (火)	ごはん	マーボーなす 焼きぶたともやしのナムル ぶどう	ぶたミンチ、みそ、焼きぶた、牛乳	なす、干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、もやし、ぶどう	米、油、さとう、片栗粉、ごま
7 (水)	大豆ライス	かぼちゃのマリネ うずら卵のスープ	大豆、ベーコン、ハム、とり肉、うずら卵、わかめ、牛乳	パセリ、かぼちゃ、玉ねぎ、レモン、にんじん、シタス	米、油、小麦粉
8 (木)	ごはん	ツバスの竜田あげ じゃがいものサラダ とうふのみそ汁	ツバス、ハム、とうふ、みそ、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	米、片栗粉、小麦粉、油、じゃがいも
9 (金)	ごはん	肉じゃが 納豆みそ かつおあえ	ぶた肉、納豆、みそ、かつお節、牛乳	玉ねぎ、にんじん、三度豆、ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし	米、油、じゃがいも、こんにゃく、さとう、みりん、ごま

毎日牛乳が1本つきます。

8月31日は野菜の日

長い夏休みが終わり、二学期が始まりました。みなさんの体は元気ですか？

8月31日の野菜の日は、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、もっと野菜について認識してもらいたいと、「や=8」「さ=3」「い=1」の語呂合わせから1983年に制定されました。野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、体の調子をととのえ、機能を正常に保ち、免疫力を向上させるための大切な栄養素をたくさんもっています。また生活習慣病の予防にも効果があるといわれます。

残暑が厳しく、ばて気味なこの時期こそ、しっかり野菜をとって元気に過ごしましょう。

