

# 8・9月こんだてひょう

平成21年8月31日  
京丹後市立吉野小学校

月	火	水	木	金
<b>8月</b> 31 ◇夏野菜のカレー ◇トマトときゅうりの南蛮漬 ◇ぶどうゼリー ◇牛乳	1 ◇白ごはん ◇ささみのごまフライ ◇マロニーきんぴら ◇わかめスープ ◇牛乳	2 ◇大豆ライス ◇イカと野菜のマリネ ◇フルーツ白玉 ◇牛乳	3 ◇白ごはん ◇サバのしょうが煮 ◇なすと小松菜のごまあえ ◇かぼちゃのみそ汁 ◇牛乳	4 ◇白ごはん ◇豚肉の香味あえ ◇変わり粉ふきいも ◇肉団子のスープ ◇牛乳
7 ◇白ごはん ◇じゃがいものキムチ炒め ◇即席づけ ◇かきたま汁 ◇牛乳	8 ◇白ごはん ◇さんまの梅煮 ◇ごまあえ ◇豚汁 ◇牛乳	9 ◇白ごはん ◇かぼちゃの春巻き ◇ひじきの炒り煮 ◇みそ汁 ◇牛乳	10 ◇白ごはん ◇へしこのパークドポテト ◇ベーコンと野菜のソテー ◇ワントンスープ ◇牛乳	11 ◇白ごはん ◇マーボー茄子 ◇中華サラダ ◇ぶどう ◇牛乳
14 ◇白ごはん ◇鶏肉の照り焼き ◇かつおあえ ◇冷やしそうめん ◇牛乳	15 ◇白ごはん ◇いかのケチャップあえ ◇芋づるの煮物 ◇豆腐入りかきたま汁 ◇牛乳	16 ◇白ごはん ◇さわらのつけ焼き ◇かぼちゃのサラダ ◇切干大根の炒り煮 ◇牛乳	17 ◇わかめごはん ◇ちくわの照り煮 ◇きゅうりといかの酢の物 ◇さつまいものみそ汁 ◇牛乳	18 ◇白ごはん ◇キスの青のりフライ ◇切干大根の中華炒め ◇コーンスープ ◇牛乳
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ◇ひじきごはん ◇かぼちゃのマリネ ◇豆腐のみそ汁 ◇ヨーグルトゼリー ◇牛乳	25 ◇カレーそぼろごはん ◇冷やしビーフン ◇コーン入りコンソメスープ ◇牛乳
28 ◇白ごはん ◇キスとさつまいもの天ぷら ◇昆布あえ ◇豆腐の中華風煮 ◇牛乳	29 ◇白ごはん ◇味噌肉じゃが ◇水菜とえのきのサラダ ◇梨 ◇牛乳	30 3年生 リクエスト給食	<b>かぼちゃのあじふりポイント!</b> <b>しゅんの魚のあじふりパワー!</b> みなさん、魚は大好きですか？ とくに、しゅんの魚はあじふりがっておいしいよね。この魚のあじふりには、心ぞうの病気になるににくいようにするはたらきがあるんだよ。なかでもさんま、いわし、さば、ぶりなど、皮が青っぽい色の魚にたっぷり入っています。 おさしみ、焼き魚、に魚、にぎりずしなどなど、いろんな食べ方で魚を楽しんでね！	

**かぼちゃ**

かぼちゃは夏野菜の代表です。日本よりも南にあって暑い、「カンボジア」というところから来たので「カボチャ」と名づけられました。暑い国から来ただけあって、暑さに強い野菜です。あの鮮やかな色に、しがい線に負けないヒミツがあります。

カンボジアにはアンコールワットというお寺があり、そのお寺のあじふりがありますよ。


