



# 8月のこんだてひょう

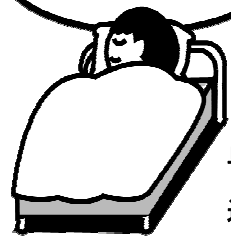


南陽市立漆山小学校

| 日         | こんだて |  | ねつ ちから<br>熱や力になるもの                 | からだ<br>体をつくるもの                         | からだ ちようし<br>体の調子をととのえるもの                |  |
|-----------|------|--|------------------------------------|--|---|--|
|           |      |  | きいろのたべもの                           | あかのたべもの                                | みどりのたべもの                                |  |
| 19<br>(金) |      |  | ホットドック<br>ごもくスープ・くだもの              | コッペパン・マロニー                             | ぎゅうにゅう・ウインナー<br>ぶたにく                    | キャベツ・にんじん・ピーマン・たまねぎ<br>しょうが・メンマ・ねぎ・ほししいたけ<br>もやし・チンゲンさい・なし     |
| 22<br>(月) |      |  | ごはん・けんちんじる<br>ぶたにくとやさいのカレーいため・くだもの | ごはん・ごまあぶら<br>サラダあぶら                    | ぎゅうにゅう・とうふ<br>かつおぶし・ぶたにく                | にんじん・だいこん・ごぼう<br>ねぎ・たまねぎ・いんげん<br>たけのこ・エリンギ・おかつぶどう              |
| 23<br>(火) |      |  | ごはん・キャベツのみそしる<br>あじフライ・おかひじきのおかかあえ | ごはん・あげあぶら                              | ぎゅうにゅう・あぶらあげ・にほし<br>あじフライ・いとかつお         | キャベツ・にんじん・ねぎ<br>しめじ・おかひじき・もやし                                  |
| 24<br>(水) |      |  | ねぎしおぶたどん<br>きゅうりスープ・とうもろこし         | ごはん・サラダあぶら<br>ごまあぶら・でんぶん               | ぎゅうにゅう・ぶたにく<br>とうふ・たまご・ベーコン             | たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ<br>にんにく・ねぎ・きゅうり・にんじん<br>とうもろこし             |
| 25<br>(木) |      |  | ごはん・ふりかけ<br>もずくスープ<br>チキンなんばん・あさづけ | ごはん・でんぶん<br>あげあぶら・さとう                  | ぎゅうにゅう・もずく・とうふ<br>かつおぶし・とりにく            | えのき・コーン・にんじん・ねぎ<br>しょうが・キャベツ・きゅうり                              |
| 26<br>(金) |      |  | こめこパン・パンプキンスープ<br>フレンチサラダ・ミニトマト    | こめこパン・マーガリン<br>バター・サラダあぶら<br>こむぎこ・クルトン | ぎゅうにゅう・なまクリーム・ハム                        | かぼちゃ・たまねぎ・パセリ<br>キャベツ・にんじん・コーン<br>ブロッコリー・ミニトマト                 |
| 29<br>(月) |      |  | ごはん・まーぼー豆腐<br>やさいのごまドレッシング・くだもの    | ごはん・ごまあぶら<br>サラダあぶら・でんぶん<br>ごま・さとう     | ぎゅうにゅう・とうふ<br>ぶたにく・ハム                   | にんじん・ねぎ・にら<br>しょうが・にんにく・ほししいたけ<br>キャベツ・ほうれんそう・れいとうパイ<br>ン      |
| 30<br>(火) |      |  | ごはん・しょうないふのすましじる<br>やさぎかな・ひじきのいりに  | ごはん・ふ<br>サラダあぶら                        | ぎゅうにゅう・わかめ<br>とうふ・かつおぶし・さば<br>ひじき・さつまあげ | ねぎ・にんじん・しめじ<br>ごぼう・いんげん  |
| 31<br>(水) |      |  | チキンカレー<br>フルーツヨーグルト                | ごはん・じゃがいも<br>マーガリン・カレールー               | ぎゅうにゅう・とりにく<br>チーズ・ヨーグルト                | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>にんにく・アップルソース<br>ミックスフルーツ・アロエ<br>ナタデココ・バナナ |

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

## 休養



## 元気に2学期のスタートを！

2学期が始まりましたが、元気に登校できましたか？

この時期は夏の疲れが出て、体調が悪くなりがちです。

夏休みの間、朝寝坊や夜更かし・間食ばかりしていた人は、  
早めに規則正しい生活に戻して、元気いっぱいの2学期を  
過ごせるようにしましょう。

## 栄養

