

8月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

日曜日	献立名	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの
20 木	コッペパン	○	ぶたにくとだいずのトマトにごぼうサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン
21 金	キムチごはん	○	ナムル とうがんとくたんのスープ	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	しょうが キムチ グリンピース もやし きゅうり たまねぎ とうがん しいたけ
24 月	ごはん	○	とりにくとやさいのうまにいそかあえ	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ もやし
25 火	コッペパン	○	とりにくのガーリックやき コールスローサラダ たまごスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
26 水	ぎゅうどん	○	アーモンドあえ いちごタルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ キャベツ
27 木	コッペパン	○	はっぼうさい コーンポテト フルーツあんじん	ぶたにく いか あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ コーン みかん パイン
28 金	うずらたまご いりか レーライス	○	ひじきとツナのサラダ	ぶたにく うずらたまご まぐろフレーク	チーズ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり コーン
31 月	ごはん	○	ささみのレモンに ごまあえ なつやさしいりみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな かぼちゃ ねぎ レモン キャベツ なす たまねぎ

都合によって、献立や材料が変更になる場合があります。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き・早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

今月の給食から ささみのレモン煮



材料 (4人分)

ささみ	4本	作り方
下味	塩 少々	1 ささみの筋をとり、下味をつける。
	酒 大さじ1	2 かたくり粉をまぶして180℃の油で揚げる。
	かたくり粉 適量	3 調味料を鍋に入れ、沸かす。揚げたささみにたれをからめて完成。
	揚げ油 適量	
タレ	濃口しょうゆ 大さじ1	
	レモン 大さじ1	
	さとう 大さじ1・1/2	
	水 大さじ1	

今月の注目メニュー&食材

☆ 香川県産の食材 (21日) 冬瓜と肉団子のスープに入っている冬瓜は、「冬瓜」と書きますが、夏の野菜です。香川県でもミニ冬瓜の栽培が平成18年から始まりました。

