



日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal)	ひとち 一口メモ							
	主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)	あか	からだ 体の調子をととのえる(緑)	みどり	エネルギーのもとになる(黄)	ま	たんぱく質(g)		脂肪(g)						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群									
8月	しよくパン2まい ぎゅうにゅう	やきハム スライスチーズ フレッシュパイン	<p>あさ <b>朝ごはんをしっかりと食べよう!!!</b> </p> <p>私たちのからだは、一定のリズムに従って活動しています。眠りに入ることも、食事をとることもこのリズムの1つです。このリズムが乱れると生活が不規則になるばかりでなく、健康にも悪影響を及ぼします。 生活リズムの基本である早寝、早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べ、毎日元気にすごすことが普通にできるようにしましょう。</p>								こんげつ 今月の 藪塚野菜は にら こまつな じゃがいも たまねぎ						
9火	コッパン ブルーベリー&マーガリン ぎゅうにゅう	チーズかまぼこ アップルシャーベットの クレープ	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>5つのか、朝ごはん! 毎日元気!</b></p> <p><b>脳がはたらく!</b> 脳にエネルギーをチャージします。</p> <p><b>体をウェイクアップ!</b> 朝ごはんを食べて体全体が自覚め、温まります。</p> <p><b>おなかの動きだす!</b> おなかをはたらくはじめる、すっきり排便できます。</p> <p><b>肥満も防ぎ!</b> 朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。</p> <p><b>生活習慣病を予防!</b> 朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。</p> </div>														
10水	せわりコッパン ケチャップ ぎゅうにゅう	フランクフルト フランスコンポート エクシア こざかな															
11木	ロールパン ぎゅうにゅう	コーンポタージュ れいとうピーチ ヨーグルト															
12金	せわりコッパン マヨネーズ ぎゅうにゅう	やきハム スライスチーズ ガトーショコラ															
15月	カレー ぎゅうにゅう	れいとうパイン はらじゆくドッグ キャンディチーズ2こ															
16火	せわりコッパン ケチャップ ぎゅうにゅう	フランクフルト アップルシャーベットの ブルーベリー&ア몬드フィッシュ															
17水	コッパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	れいとうピーチ(おとう) レモンゼリー まめアラカルト															
18木	ロールパン イチゴ&マーガリン ぎゅうにゅう	バナナ れいとうパイン ヨーグルト															
19金	せわりコッパン マヨネーズ ぎゅうにゅう	やきハム スライスチーズ れいとうピーチ ヲッフル															
22月	ごはん ぎゅうにゅう	コーンシュウマイ マーボー豆腐									シュウマイ ぶたにく とうふ	レバー ぎゅうにゅう	にんじん にら	コーン たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ごはん ごまあぶら あぶら	656 27.9 19.6	てくるまでに は、たくさん のひと がかか わって いま す。
23火	はちみつパン ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん あおなのソティ									ウイナー ぶたにく かまぼこ いか さつまあげ ぎゅうにゅう		こまつな にんじん	コーン キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	642 29.1 21.6	そして、牛 や豚、 魚や 野菜 の「命」 をいた だいて いま す。
24水	せきはん ぎゅうにゅう	ごもくきんびら すましじる プリンタルト									さつまあげ あぶらあげ とうふ はんぺん ぎゅうにゅう		ほうれんそう にんじん	ごぼう こんにゃく えのきたけ	せきはん ごま プリンタルト あぶら	674 21.9 19.0	そして、牛 や豚、 魚や 野菜 の「命」 をいた だいて いま す。
25木	わかめごはん ぎゅうにゅう	きりほしだいこんのもの スタミナじる									さつまあげ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	わかめ	にんじん こまつな にら	ごぼう だいこん もやし ほししいたけ	ごはん さつまいも あぶら	622 23.0 14.9	そして、牛 や豚、 魚や 野菜 の「命」 をいた だいて いま す。
26金	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ヨーグルトあえ									ぶたにく ぎゅうにゅう	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご もも パインアップル みかん	ごはん あぶら じゃがいも	678 22.2 19.3	そして、牛 や豚、 魚や 野菜 の「命」 をいた だいて いま す。
29月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	かんとうに ごまみそあえ									ぶたにく ちくわ さつまあげ ぎゅうにゅう		にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも	643 25.3 16.0	そして、牛 や豚、 魚や 野菜 の「命」 をいた だいて いま す。
30火	メロンパン ぎゅうにゅう	やきそば えだまめサラダ									ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん にら	キャベツ もやし えだまめ	パン めん あぶら	692 26.0 23.9	そして、牛 や豚、 魚や 野菜 の「命」 をいた だいて いま す。

**給食を食べる前に、しっかり手洗いをしよう!**

- 1 水で手をぬらして
- 2 せっけんを手にとって
- 3 あわ立てフクフク
- 4 手のこうモミモミ
- 5 ゆびのあいだモミモミ
- 6 おやゆひクルクル
- 7 手のひら・ゆびのさきゴシゴシ
- 8 手くひクルクル
- 9 しっかりながして
- 10きれいにふいてピッカピカ

みんなに「ありがとう」の気持ちを含めて「いただきます!」そして、食べ終わったら「ごちそうさま!」

※今月の給食費口座振替は26日です。スムーズに振替ができますよう前日までに準備をお願いします。  
※野菜類はすべて加熱してあります。※都合により献立を変更する場合があります。※ごはんはすべて太田のお米のごはん



