

# 8月予定こんだて

	月	火	水	木	金
		<b>20</b> わかめうどん きつねもち ごまポテトサラダ 牛乳 きょうから2がっきがスタートし、きゅうしよくもほじまりました。しっかりとたべてなつバテをふせぎましょう。	<b>21</b> そぼろごはん 油揚げのみそ汁 水菜のおかか和え ヨーグルト・牛乳 そぼろには、ぶたにく・たまご・にんじん・いんげんのほかに、「とうふ」も、つかわれています。とうふには、タンパク質やカルシウム・マグネシウムなどのえいようがたくさんふくまれています。	<b>22</b> チーズパン ひよこ豆のミネストローネ ポテトオムレツ コールスローサラダ 牛乳 ミネストローネには、「ひこまめ」というまめがはいっています。まめをよーくみると、ひよこにていることからなまえがつけられたようです。	<b>23</b> ごはん もずくのみそ汁 すきやき風煮 ほうれん草のツナ和え 牛乳 もずくには、おなかのちょうしをよくしたり、はだをきれいにしたり、かせをひきにくくするなどの、はたらきをするえいようそがふくまれています。
赤	~おもにからだをつくるたべもの	とりにく わかめ あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ わかめ かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	ベーコン ひよこまめ たまご チーズ ぎゅうにゅう	もずく あぶらあげ ぶたにく とうふ まぐろみず ぎゅうにゅう
緑	~おもにからだのちょうしをとのえるたべもの	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ	にんじん いんげん もやし ながネギ はくさい みずな	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	なめこ ながネギ はくさい たまねぎ しらたき にんじん ごぼう ほししいたけ もやし ほうれんそう
黄	~おもにエネルギーのもとになるたべもの	うどん もち じゃがいも	ごはん むぎ	パン じゃがいも	ごはん
	<b>26</b> ごはん 大根のみそ汁 さばのみそ煮 春雨サラダ 牛乳 はるさめは、もともとちゅうごくでたべられていたたべもので、ちゅうごくでは「フェンスー」とよばれています。	<b>27</b> 焼きそば 中華スープ スイートポテトコロケ 牛乳 スイートポテトといえば、デザートイメージがありますが、アメリカというスイートポテトはさつまいもそのものをいいます。デザートとしてのスイートポテトは、にほんがはっしょうのようです。	<b>28</b> 夏野菜カレーライス ももゼリー 牛乳 きょうのカレーライスには、なつやさしいであるトマト・ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・えだまめがたくさんはいっています。なつやさしいをしっかりとたべて、なつバテをふせぎましょう！	<b>29</b> ごまパン 白菜と卵のスープ えびカツレツ キャベツと豆のサラダ 牛乳 キャベツとまめのサラダには、だいず・あおだいず・てぼうまめ・きんときまめという、4しゆるいのママがつかわれています。	<b>30</b> ごはん じゃがいものみそ汁 とりつくね もやしのごま和え 牛乳 ごまあえには、たくさんの「ごま」をつかっています。ごまには、からだによいあぶらがたくさんふくまれています。いえでも、せつきよくてきにたべましょう。
赤	あつあげ さば ハム ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまご ベーコン えび しろみざかな だいず あおだいず てぼうまめ きんときまめ ぎゅうにゅう	あぶらあげ とうふ とりにく おから ぎゅうにゅう
緑	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ たけのこ ながネギ	たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト ピーマン パプリカ えだまめ	たまねぎ はくさい えのき キャベツ	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ もやし ほうれんそう
黄	ごはん はるさめ	やきそばメン さつまいも パンこ ごま	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー	パン パンこ	ごはん じゃがいも ごま

※ざいりょうのつごうじょう、こんだてをへんこうすることがあります。

こんげつ じ ば さん ひん  
**今月の地場産品**



たまねぎ だいこん はくさい じゃがいも きゅうり  
 ながねぎ キャベツ ピーマン ズッキーニ

なつ  
**夏バテしないように**



しょくじは  
**しっかりとべようね**



しほす  
 つきい  
 かゆぶ  
 りうん  
**！は**