

# 8月こんだてよていひょう

今月の目標 自然の恵みに感謝し残さず食べよう



新庄市教育委員会

赤 からだをつくるもとになる

黄 ねつやちからのもとになる

緑 からだのちょうしをととのえる

月	火	水	木	金
<p><b>8月31日は、野菜の日</b></p> <p>8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の日です。 今の時期は、トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜が多くあります。夏野菜は、水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にピッタリです。夏野菜を食べて、体の中から美しくクールダウンしましょう。</p> <p><b>野菜をたくさん食べる方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>加熱して野菜のかさを減らす。</li> <li>食感に変化を加えて飽きないようにする。 例) サラダにカリカリベーコンやクルトンを混ぜる。</li> <li>味に変化を加えて飽きないようにする。</li> </ol>				<p>18</p> <p>給食なし</p>
<p><b>21</b> ごはん ぎょうざ チンジャオロース モロヘイヤのみそ汁 牛乳</p>	<p><b>22</b> 冷たいトマトパスタ ウィンナー パンブキンスープ 牛乳</p>	<p><b>23</b> <small>あかふくはなで</small> バスケWC応援献立 タコライス にんじんしりしり もずくスープ パインゼリー 牛乳</p>	<p><b>24</b> 休業日</p>	<p><b>25</b> 休業日</p>
<p>赤 ふたにく あつあげ かつおぶし みそ きゅうにゅう</p>	<p>ツナ ウィンナー ベーコン きゅうにゅう</p>	<p>ふたにく だいず チーズ ツナ とうふ もずく きゅうにゅう</p>		
<p>黄 ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら</p>	<p>スパゲティ オリーブオイル バター こめこ</p>	<p>ごはん あぶら さとう</p>		
<p>緑 にんじん にんにく しょうが たけのこ ビーマン たまねぎ モロヘイヤ えのき</p>	<p>にんじん にんにく トマト たまねぎ えだまめ かぼちゃ</p>	<p>にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ</p>		
<p>小学校 639 追加 中学校 793 追加</p>	<p>小学校 714 追加 中学校 890 追加</p>	<p>小学校 632 追加 中学校 782 追加</p>		
<p><b>28</b> ごはん サバカレー焼き いんげんのパンバンジー キャベツのみそ汁 牛乳</p>	<p><b>29</b> 食パン フィッシュハンバーグ 野菜サラダ 豆腐カレースープ 牛乳</p>	<p><b>30</b> ごはん 畑なすと鶏肉の揚げ煮 あさづけ ふのみそ汁 牛乳</p>	<p><b>31</b> ごはん 豚肉のスタミナ焼き いそあえ かぼちゃのみそ汁 牛乳</p>	
<p>赤 さば とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし きゅうにゅう</p>	<p>ハンバーグ とうふ ふたにく さけ きゅうにゅう</p>	<p>とりにく わかめ とうふ みそ かつおぶし きゅうにゅう</p>	<p>ふたにく とうふ かつおぶし みそ のり きゅうにゅう</p>	
<p>黄 ごはん ごまあぶら ごま さとう</p>	<p>ショクパン さとう オリーブオイル カレールウ</p>	<p>ごはん ふ あぶら さとう ごま かたくりこ</p>	<p>ごはん ごまあぶら さとう</p>	
<p>緑 にんじん いんげん もやし きゅうり キャベツ しめじ ねぎ</p>	<p>にんじん キャベツ しめじ とうもろこし たまねぎ ブロッコリー にんにく</p>	<p>にんじん いんげん きゅうり キャベツ ねぎ</p>	<p>にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのき ねぎ かぼちゃ</p>	
<p>小学校 625 追加 中学校 736 追加</p>	<p>小学校 604 追加 中学校 725 追加</p>	<p>小学校 626 追加 中学校 775 追加</p>	<p>小学校 599 追加 中学校 738 追加</p>	