



日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						
					赤 (血や筋肉になる)		黄 (体温や力になる)		緑 (体の調子を整える)		
					たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	ビタミンA	ビタミンC	
24	木		ガパオライス 牛乳 フルーツヨーグルト	(ひき肉と野菜炒め) (オムレツ) ビーフンスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ごはん ビーフン	油	ピーマン 赤パプリカ バジル にんじん	玉ねぎ コーン たけのこ	しめじ ねぎ もも みかん パイン パナナ
25	金		レーズンパン 牛乳	白身魚フリッター ジャーマンポテト キャベツスープ	ホキ ベーコン	牛乳	レーズンパン 小麦粉 じゃがいも	油	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	
28	月		ごはん 牛乳	鶏肉の和風レモン焼き いんげんのごまあえ ひやしそめん汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	ごはん そうめん	ごま	いんげん にんじん トマト オクラ	レモン にんにく 生姜 キャベツ	しいたけ 玉ねぎ きゅうり
29	火		ごはん 牛乳	いかのかりん揚げ なすのみそ炒め すまし汁	いか ベーコン 味噌 豆腐	牛乳	ごはん でんぶん	油 ごま油	チンゲンサイ にんじん	なす 玉ねぎ コーン にんにく	生姜 ねぎ えのき たけのこ
30	水		ごはん 牛乳	フライドチキン 小松菜とコーンのサラダ 冬瓜 (とうがん) のみそ汁	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	ごはん でんぶん じゃがいも	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 冬瓜	玉ねぎ
31	木		パンプキンカレー 牛乳 梨	オムレツ アーモンドサラダ	豚肉 卵	牛乳	ごはん 麦	油 アーモンド オリーブオイル	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ なす	キャベツ きゅうり レモン 梨

○材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。



なつ やす 夏休みの食生活  
しよく せい かつ 気をつけたいポイント

**な** んでも食べて丈夫な体をつくろう   
卵、魚、肉、豆腐

**つ** め(冷)たいものとり過ぎに気を付けよう

**や** さい(野菜)をしっかり食べよう

**す** いぶん(水分)をこまめにとろう   
水

**み** んなで食事をする機会をつくろう

8月31日は「野菜の日」

8月31日は「野菜の日」です。8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の関係組合が昭和58年に決めました。この機会に、野菜について知り、野菜について見直し、野菜をたくさん食べましょう。

野菜 英語クイズ

給食にもよく出てくる野菜の名前は英語でなんというのかな？

キャベツ	トマト	たまねぎ	ピーマン	じゃがいも	にんじん
・	・	・	・	・	・
・	・	・	・	・	・
onion	potato	cabbage	carrot	tomato	green pepper

夏野菜 漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？

南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀	子	瓜	瓜
・	黍	・	・	・
・	・	・	・	・
なす	ゴーヤ	きゅうり	かぼちゃ	とうもろこし



英語クイズの答え キャベツ-cabbage トマト-tomato たまねぎ-onion ピーマン-green pepper じゃがいも-potato にんじん-carrot  
漢字クイズの答え 南瓜-かぼちゃ 玉蜀黍-とうもろこし 茄子-なす 苦瓜-ゴーヤ 胡瓜-きゅうり

