




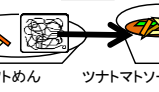




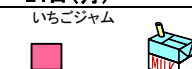

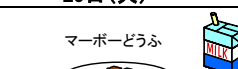

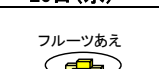

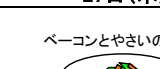

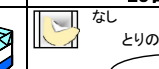

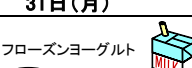



令和2年度

8月 きゅうしょくこんだて表

各務原市立稲羽西小学校

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
さかなのこうそうバターやき  くらパン ミネストローネ 	れいとうみかん さんしょくそぼろ  むぎごはん すましじる 	ひじきサラダ  スパイシーポテト ソフトめん ツナマトソース 	わふうおろしハンバーグ  むぎごはん みそじる 	キウイ きすのフリッター  カレーピラフ ポテトスープ 
夏季休業日8/8(土)～8/19(水)				
24日(月) いちごジャム  ひだぎゅうコロケ しょうパン ジュリエンスープ 	25日(火) マーボー豆腐  むぎごはん ワンタンスープ 	26日(水) フルーツあえ  オムレツ こがたパン ナポリタン 	27日(木) ベーコンとやさいのソテー  むぎごはん ハッシュドビーフ 	28日(金) なし とりのからあげ  ひじきごはん なつげんちんじる 
31日(月) フローズンヨーグルト  キーマカレー ナン やさいスープ 	学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。 給食では、子どもたちにいろいろな味の体験をしてほしいと考えています。8月は、今年初めてのキウイや梨、パイン等を給食で提供します。児童の中には、給食で初めて食べる物にフルーツが挙げられます。フルーツは、美肌効果はもちろんのこと、腸を整えてくれたり、疲労回復にも役立ちますよ。是非ご家庭でも、お子さんとたくさんフルーツを味わってください。			

あつ 暑さにまけないための食生活

つめたいものの食べすぎ や飲みすぎに注意 	朝ごはんを食べよう 	夏野菜をたっぷり食べよう 
のどがかわく前に、お茶 や水、牛乳を飲もう 	肉・魚・卵・大豆製品 のどれかを毎食食べよう 	食中毒に気をつけよう 



朝・昼・夕の3回の食事を、できるだけ決まった時刻に食べることで、生活リズムを作り、暑さには負けない体をつくりましょう。



今月の食材 《 トマト 》

7月～11月に収穫される
 トマトを夏秋トマトと言い、岐阜県では主に高山市、飛騨市などで生産されています。生のままでもおいしいですが、ジュースや炒め物、煮物などの料理にもよく合います。

《 十六ささげ 》
 羽島市、本巣市で栽培されていて、さやの中に豆が16粒ある野菜です。岐阜県の「美濃・飛騨伝統野菜」にも指定されています。