

8・9がつのこんだて



日に ち	こんだてめい	 (からだ しょうひん 体をつくる食品)		 (からだしょうしととの しょうひん 体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品) (しょうひん)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
8月 31日 (月)	ポークカレー ぎゅうにゅう いりこ ふくじんづけあえ なつみかんゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ ふくじんづけ	ごはん むぎ じゃがいも なつみかんゼリー	あぶら
1日 (火)	コッペパン ギゅうにゅう いちごジャム いかのバジルやき フレンチサラダ パンプキンスープ	いか とりにく	ぎゅうにゅう	バジル にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう いちごジャム こむぎこ	あぶら
2日 (水)	キムタクごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル あさりのスープ	ぶたにく あさり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさいキムチ たくあん エリンギ もやし キャベツ たまねぎ きゅうり	ごはん むぎ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	あぶら
3日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ゆかりあえ じゃこいりみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん あかしそ ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	
4日 (金)	むぎごはん ギゅうにゅう さばのしおやき ひじきのいために なすのみそしる すいか	さば だいた あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん ねぎ	こんにやく しいたけ なす たまねぎ すいか	ごはん むぎ さとう	あぶら
7日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とうふステーキめんたいこあじ ごまあえ かぼちゃのみそしる	とうふ たらこ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれんそう にんじん ねぎ かぼちゃ	キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ	マヨネーズ ごま
8日 (火)	アップルパン ギゅうにゅう えだまめフリッター りっちゃんサラダ マカロニスープ ブルーベリーゼリー	ハム かつおぶし とりにく おきあみ	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん みずな	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ズッキーニ	アップルパン じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ ブルーベリー ゼリー	あぶら
9日 (水)	むぎごはん ギゅうにゅう いわしのかばやき なっとうサラダ もずくのすましじる	いわし なっとう ハム	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ
10日 (木)	むぎごはん ギゅうにゅう てづくりハンバーグ グリーンサラダ かまぼこのすましじる	ぎゅうにく ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ	ごはん むぎ パンこ	
11日 (金)	ハヤシライス ぎゅうにゅう いりこ パオシュウ かいそうサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし たけのこ	ごはん むぎ さとう こむぎこ かたくりこ パンこ	ごま あぶら
14日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう にくしのだに じゃこあえ きのこのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しめじ ごぼう えのきたけ だいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう	

安来市立比田小学校

日に ち	こんだてめい	 (からだ しょうひん 体をつくる食品)		 (からだしょうしととの しょうひん 体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品) (しょうひん)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
15日 (火)	あげパン(ココアあじ) ぎゅうにゅう ガーリックソテー あまだいボールのスープ	ぶたにく あまだいボール	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく しいたけ	パン さとう かたくりこ	あぶら
16日 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう さごしのみりんやき こめこマカロニのサラダ おつゆふのすましじる	さごし とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ ふ さとう こめこマカロニ	マヨネーズ ごま
17日 (木)	むぎごはん ギゅうにゅう えびフリッター みずなのちゅうかサラダ マーボー豆腐	えび とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	ごはん むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら
18日 (金)	<ひがこんだて> むぎごはん ギゅうにゅう やきししゃも うのはないり ごもくじる おはぎ	おから さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう おはぎ	あぶら
24日 (木)	むぎごはん ギゅうにゅう ひれカツ 1しょうソース いろどりサラダ なめこのみそしる	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな あかピーマン にんじん	キャベツ なめこ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら
25日 (金)	むぎごはん ギゅうにゅう あかうおのさいきょうやき きんときまめのにまめ けんちんじる	あかうお みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう きんときまめ かたくりこ	
28日 (月)	むぎごはん ギゅうにゅう あじのこうみフライ きりぼしだいこんのあえもの ぶたじる	あじ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ トマト パセリ	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう パンこ じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま
29日 (火)	セルフドッグパン ドッグパン スラッピージョー ぎゅうにゅう マセドアンサラダ やさしいスープ	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト みずな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし だいこん しめじ	パン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ
30日 (水)	むぎごはん ギゅうにゅう ぶたにくのスタミナあげ アーモンドあえ かきたまじる ももとアロエのデザート	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	にんにく キャベツ えのきたけ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう もも アロエ	あぶら アーモンド

今月の比田の野菜等 ： こまつな キャベツ にんにく きゅうり ピーマン なすび ほうれんそう みずな
たまねぎ じゃがいも かぼちゃ

朝ごはんをしっかりたべましょう！

みなさん、元気な新学期を迎えていますか？ 1日を元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを整えて、充実した2学期を過ごしましょう。

