



8・9月 給食カレンダー



平成 30 年 8・9 月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

た からだ
バランスよく食べてじょうぶな体をつくろう

月	火	水	木	金
8/27 しぎょうしき 始業式	28 チキンとかぼちゃの カレーライス しもたまドレッシング サラダ くだもの	29 こうや豆腐 高野豆腐のそぼろ ごはん きんときまめ あまに 金時豆の甘煮 貝だくさんみそ汁 れいとう 冷凍みかん	30 じゃこわかめごはん 厚揚げのみそ煮 きりぼしだいこん あしもの 切干大根の和え物	31 ★野菜たっぷり献立(おひたし)★ 冷やし中華そば 野菜チップス キャロットゼリー
9/3 ごはん さば ふんかほ 鯖の文化干し チャプチェ とりごもくじる 鶏五目汁	4 きなこ揚げパン 洋風すいとん くだもの	5 もずく丼 カリカリサラダ くだもの	6 しおや 塩焼きそば コーンスープ さつまスティック	7 試食会 ★童謡の節句献立★ ごはん さけ しおこうじや 鮭の塩 麴 焼き きっか あ 菊花和え とんじり 豚汁
10 ナスのミートソース スパゲティ ポテトサラダ くだもの	11 てんどん 天丼 やさい 野菜のごま和え みそ汁	12 まる 丸パン しろ 白いんげん豆のコロッケ やさい ボイル野菜 たまごスープ	13 ごはん のりの佃煮 ぎせい豆腐 擬製豆腐 やさい 野菜のからし和え さつま汁	14 せかい りょうり ★世界の料理(フラジル)★ ストウガノイ・ブラジレイロ アブリソヤのサラダ オレンジゼリー
17 敬老の日 	18 きょうどりょうり おきせけん ★郷土料理(沖縄県)★ タコライス風 とうがん 冬瓜のスープ パインポンチ	19 食育の日 (朝ごはんをきちんと食べよう) ごまだれつけ麺 はるま 春巻き くだもの 	20 じゅうご やこんだて ○十五夜献立○ じゅうご やた こ 十五夜炊き込み ごはん いかの照り焼き いなか汁 つきみだんご お月見団子	21 (長野県伊那市提供の白ねぎ使用) ごはん すき焼き風煮 みそ汁
24 おひかえきゅうじつ 振替休日	25 きのこうどん やさい す あ 野菜の酢みそ和え きなこおはぎ	26 せかい りょうり ★世界の料理(ネパール)★ ネパール風カレー モモ(ネパール風蒸し餃子) くだもの	27 ごはん さんま しおや 秋刀魚の塩焼き おろしだれ やさい あか 野菜の赤じそがけ なめこのみそ汁	28 こめこ 米粉パン あおな 青菜とトマトのスープ カリカリチキンカツ コーンサラダ 2色ゼリー

早寝早起き 朝ごはん!



2学期が始まりました。今年は災害レベルに暑い夏休みでした。
夏の疲れや生活リズムの乱れが原因で、朝おきるのがつらかったり、
体がだるかったり、食欲がわかなくなったり、体の不調があらわれます。
体調を整えるには、朝起きたら、太陽の光を浴びて、しっかりと朝ごはんを食べることが大切
です。夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。

