

月	火	水	木	金	
<p>7月の輪之内町の恵み、とうもろこし</p> <p>給食センターでは、毎年7月に輪之内町で作られたとうもろこしを提供しています。今年も、7月6日に町内で作られたとうもろこしを使わせていただきました。当日は、農家の方が朝5時から収穫をしてくださりました。7月6日のとうもろこしの味は覚えていますか。とっても甘くておいしかったのは、農家の方が朝獲ってくださいのおかげです。ぜひ、地元でおいしいとうもろこしが作られていることを覚えてください。</p> 		<p>運動能力アップのカギは食事!?</p> <p>運動能力アップには、食事が重要なカギを握っています。体を作ったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。</p> 		<p>1 青じそドレッシング</p> <p>わかめサラダ</p> <p>大豆入りごぼうスナック</p> <p>ナン</p> <p>夏野菜キーマカレー</p>	<p>夏休みが終わりました。朝ごはんは、毎日食べていましたか。夏休みの食事を思い返しましょう。</p>
<p>4</p> <p>キャベツのかおりあえ</p> <p>豚肉のあんからめ</p> <p>わかめごはん</p> <p>合わせみそ汁</p>	<p>5</p> <p>一食ノンエッグマヨネーズ</p> <p>シャキシャキポテトサラダ</p> <p>焼きハンバーグ</p> <p>ケチャップソース</p> <p>米粉食パン</p> <p>モロヘイヤと夏野菜のスープ</p>	<p>6</p> <p>梨</p> <p>ひじきの五目煮</p> <p>あゆのから揚げ</p> <p>むぎごはん</p> <p>豆腐とゆばのすまし汁</p>	<p>7</p> <p>キャベツのおかか和え</p> <p>豚肉の変わり焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>具だくさんみそ汁</p>	<p>8</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>ごぼうのごま和え</p> <p>鶏肉のマスタード焼き</p> <p>キムタクご飯</p> <p>春雨スープ</p>	
<p>夏休み中、固いものは食べていましたか。よくかんで食べると、運動にも役立ちます。</p>		<p>岐阜県でとれることで有名な、川でとれる魚は何でしょう。</p> <p>正解は、あゆです。</p>		<p>スポーツを頑張る人にとっても、食事はとても大切です。</p>	<p>輪之内中 健康委員が考えた献立</p> <p>夏ばて予防にもなる、みんなが食べやすい献立を目指しました。</p>
<p>11</p> <p>みそ牛肉丼の具</p> <p>かぼちゃの天ぷら(小1中2)</p> <p>麦ごはん</p> <p>たまふのすまし汁</p>	<p>12</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>海藻サラダ</p> <p>夏野菜のミートグラタン</p> <p>黒パン</p> <p>サイコロスープ</p>	<p>13</p> <p>巨峰&マスカット</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>さけの皮から焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>白みそ汁</p>	<p>14</p> <p>りんごゼリー</p> <p>もやしのナムル</p> <p>春巻き</p> <p>一食中華麺</p> <p>しょうゆラーメン汁</p>	<p>15</p> <p>チンゲンサイのごま和え</p> <p>厚揚げのみそかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>鶏つくねスープ</p>	
<p>野菜は病気にかかりにくしたり、お腹の調子を整えたりするなど、体にとって大切な働きをします。</p>		<p>今日のデザートは紫色の巨峰と黄緑色のマスカットです。どちらもぶどうの仲間です。</p>		<p>今日の主食は、中華麺です。主食は、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。</p>	<p>食事の後の後片付けは、洗ったり整えてくださる人のことを考えてやりましょう。</p>
<p>18</p> <p>けいろうの日</p> 		<p>19</p> <p>カラフルソテー</p> <p>揚げきなこパン</p> <p>肉団子のスープ煮</p> <p>手には、細菌やウイルスがついています。食事の前は必ず石けん、手を洗いましょう。</p>	<p>20</p> <p>ツナそぼろどんぶりの具</p> <p>円空さといもコロッケ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>★ 食育の日</p> <p>今日のコロッケは、岐阜県でとれた里芋が使われています。</p>	<p>21</p> <p>さつまいもと栗のタルト</p> <p>こまつなの煮びたし</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>今日の給食には食べ物がいくつ使われているでしょう。</p> <p>正解は、14個です。</p>	<p>22</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>キャベツの中華サラダ</p> <p>揚げぎょうざ(小2中3))</p> <p>麦ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>どんな姿勢で食事をしていますか。背すじをぴんと伸ばして、前を向いて食べましょう。</p>
<p>25</p> <p>りんご</p> <p>もやしと小松菜のおかかあえ</p> <p>さんまのみぞれ煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>漢字で、秋、刀、魚、と書く秋が旬の魚は何でしょう。</p> <p>正解は、さんまです。</p>	<p>26</p> <p>フルーツあんじん</p> <p>焼きフランクフルト</p> <p>小型パン</p> <p>やきそば</p> <p>今日は、焼きそばです。給食の焼きそばにはたくさんの材料が使われています</p>	<p>27</p> <p>ごぼうの五目煮</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>ねぎソースかけ</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>ビタミンCが多く、皮が紫で、中身が黄色の食材は何でしょう。</p> <p>正解はさつまいもです。</p>	<p>28</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>根菜のみそ汁</p> <p>豚肉に含まれるビタミンB1は、つかれをとる働きがあります。</p>	<p>29</p> <p>お月見デザート</p> <p>切り干し大根のいそ和え</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>お月見汁</p> <p>お月見こんだて</p> <p>9月29日は十五夜です。十五夜では豊作を祝います。</p>	