8 月のこんだて表

中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金

夏休みがやってきます

◇早ね早起き朝ごはんを続けましょう。

◇買い物、食事作りなどをすすんで挑戦しましょう。

◇手洗い、うがい、マスクの習慣もわすないでね～

夏休みは「食育」の絶好の機会です。
一緒に食事を作ったり、食べたりする
なかで、食の大切さを話し合う時間を
たくさん作りましょう。

月	火	水	木	金
17 ふりかけ アイスクリーム / 鶏肉のからあげ ごはん / なすのみそ汁	18 アセロラゼリー / アジの南蛮揚げ ごはん / コンソメスープ	19 フローズンヨーグルト / 鮭の塩焼き ごはん / 豚汁	20 りんごゼリー / 豚肉のみそ炒め ごはん / 糸かまスープ	21 冷凍みかん / 焼きハンバーグ ごはん / カレースープ
24 抹茶プリン / つぼ漬けあえ 麻婆丼 / 麻婆丼の具	25 ヨーグルト / 土佐煮 肉うどん	1/26 枝豆塩ゆで / 春巻き 中華飯 / 中華飯の具	27 ももゼリー / カットコーン ナン / キーマカレー	28 杏仁豆腐 韓国のり / 韓国風焼き肉 ごはん / キムチスープ
31 小袋ソース シャーベット / ヒレカツ ごはん / トマト肉じゃが				

あさごはんをしっか食べましょう

- エネルギーをたくわえて登校できます。
- からだが温まり、動きやすくなります。
- 汗をかくと失われる、水分と塩分をとることができます。

＊都合により献立内容を変更することがあります。
＊学校給食における米、大豆、県産野菜、豚肉、牛肉と川魚については、学校給食地産地消推進事業より、
　県・市・JAグループから補助を受けています。
＊給食食材の一部は、毎月放射能測定を行い、結果を中津川市ホームページに掲載しています。