



	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜	しょくちゅうどく 食中毒は予防が肝心です* 食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。 食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！ 			8/29 麦入りごはん タコライス丼の具 オニオンスープ 手作りオレンジゼリー	30 えだまめごはん とりの変わり焼き 野菜のからしあえ みそ汁
一 口 メモ				夏休み明けの給食 夏休みは元気に過ごすことができたか？今日からまた給食が始まります。給食の準備や片付け方、手洗いなどをもう一度確認しましょう。	しそ とりの変わり焼きにはしそが使われています。しその香りには食べ物が悪くなるのを防ぐ効果があります。しその旬は6～9月頃です。
日 主食 主菜 副菜	9/2 麦入りごはん ぶたキムチ丼の具 わかめスープ レモンゼリー	3 麦入りごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ 手作りカルピスゼリー	4 麦入りごはん ぶた肉とパプリカの 甘辛炒め みそ汁	5 中華めん みそラーメンの汁 ユーフオー揚げ	6 さくらごはん とりのピリ辛焼き ごまあえ みそ汁
一 口 メモ	ぶたキムチ丼の具 東小学校の栄養士さんから教えてもらった料理で、西小初メニューです。ぶた肉には疲れをとる効果があります。ごはんと一緒に食べてスタミナをつけましょう！	さやいんげん 夏野菜カレーには夏野菜のがぼちゃとさやいんげんが入っています。さやいんげんの旬は6～9月で名前の由来は日本に伝えた人が隠元（いんげん）さんだったためと言われています。	パプリカ パプリカはピーマンの一種（いっしゅ）です。肉厚で甘みがあり、色も赤や黄色、オレンジなどカラフルです。色によって栄養が少しちがうそうです。	みそ みそは蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵（はっこう）させたものです。こうじのちがいが色のちがいによって、みその種類（しゅるい）が分けられています。	ごま ごまには白ごまの他に黒ごま、金ごまなどがあります。ごまの色のちがいは種皮の色のちがいによるもので、最初はどれも白色で熟すと色が変わっていきます。
日 主食 主菜 副菜	9 麦入りごはん ガバオライスの具 はるさめスープ オレンジ	10 わかめごはん お米とポテトの ささみかつ 夏野菜のおかかあえ いわし団子汁	11 はちみつレモントースト とうがんポトフ ツナサラダ バナナ	12 すめし にしょくそぼろ なめたけあえ 夏野菜豚汁	13 麦入りごはん あじフライ ちくさあえ みそ汁
一 口 メモ	ガバオライス ガバオライスはタイ料理の一つです。ガバオとはパシルの一種（いっしゅ）の名前で、ガバオライスを日本語にするとパシル炒めごはんとなるそうです。	いわし いわしは水から出るとすぐ死んでしまう魚であることから「よわし」が「いわし」になったと言われています。漢字も魚へんに弱（いわし）と書いて「弱（いわし）」と読めます。	はちみつ はちみつの糖分（とうぶん）は短時間で体に吸収されるため、体や脳のエネルギーとして力を発揮（はつき）します。また、はちみつには疲れをとる効果もあります。	酢 お酢にはクエン酸という成分が含まれていて、つかれをとるはたらきがあります。夏バテしやすいこの時期にさっぱりと食べることができます。	あじ あじは夏が旬の魚です。あじと言えば多くは「マアジ」のことを言います。あじはあたたかい海に140種もいるそうですが、お店に売られているのは数種類しかないそうです。
日 主食 主菜 副菜	16 	17 さといもごはん 松風焼き もやしとコーンのおひたし すまし汁 お月見デザート	18 麦入りごはん ぶた肉とキャベツの みそ炒め にらたまスープ バナナ	19 函南ふるさと給食 麦入りごはん 静岡県産トマトの トマーボー 揚げじゃがいもの 中華サラダ	20 丸型パン かぼちゃコロケ ポイル野菜 ラビオリスープ
一 口 メモ	敬老の日	十五夜 十五夜は「芋名月」とも言い、収穫（しゅうかく）をお祝いする行事です。月見団子・旬の果物・さといも・ススキなどを供えて月を觀賞（かんしょう）する風習があります。	バナナ バナナは体を動かすにもなる糖分（とうぶん）が多く、種類（しゅるい）によって消化のスピードがちがいます。そのためすぐにエネルギーになり、体を動かしてくれます。	ふるさと給食 今月のふるさと給食は静岡県産のトマトを使ったトマト麻婆豆腐、略して「トマーボー」です。静岡県だけでなく、函南町もトマトがよくとれます。	かぼちゃ かぼちゃは冬の野菜と思われている人もいますが、実は夏が旬の野菜です。かぼちゃは夏から秋にかけて収穫（しゅうかく）され、長く保存することができます。
日 主食 主菜 副菜	23 振替休日 	24 ソフトめん ミートソース ひじきとえだまめの サラダ	25 五目チャーハン ワタンスープ フルーツ白玉	26 食パン メイプルジャム ラザニア 野菜スープ	27 麦入りごはん いわしのかばやき おひたし 国清汁
一 口 メモ		えだまめ えだまめは夏が旬で、未熟（みじゅく）な若い大豆を収穫（しゅうかく）したものです。えだまめは豆に分けるとする人もいますが、えだまめは野菜に分けられます。	フルーツ白玉 フルーツ白玉には白玉のほかに、キウイ・みかん・パナップが入っています。白玉はもちもちしているので、しっかりとよくかんで食べるようにしてください。	ラザニア ラザニアは平たくて四角いパスタにミートソース、ホウイソース、チーズを重ねて焼いたものです。給食ではパスタの代わりにぎょうざの皮を使っています。	国清汁 鎌倉の建長寺（けんちょうじ）が発祥（はっしょう）のけんちん汁をもとに、蕨山の国清寺の名前をとって国清汁とつけられました。お米のとぎ汁を使って作ります。
日 主食 主菜 副菜	30 麦入りごはん 中華丼の具 オイキムチ	疲労回復には、ビタミンB1！ ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。 ビタミン B1 を多く含む食品  アリシンを含む食品 			
一 口 メモ	きゅうり オイキムチにはきゅうりをたくさん使っています。きゅうりは夏が旬の野菜で約95%が水分からできているので体の熱を冷ます効果や体の余分な水分を出してくれる効果があります。				