



8月 学校給食予定献立表

2024年8月20日

横手清陵学院中学校

8月目標「食事と健康について知ろう」

月	火 20	水 21	木 22	金 23
★物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。	えびピラフ 牛乳 ツナサラダ ミネストローネ サイダーゼリー	ごはん 牛乳 赤魚のごまじょうゆ 春雨サラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん 牛乳 手作り四角ハンバーグ 花野菜サラダ キャベツのみそ汁	黒糖パン 牛乳 ハムエッグ ほうれん草のソテー かぼちゃのポターージュ
26	27	28	29	30
麦ごはん ジョア（プレーン） じゃがいものキーマカレー コーンサラダ	★食育の日★ ごはん 牛乳 にらまんじゅう 夏野菜の麻婆炒め トマトとたまごの中華スープ	ごはん 牛乳 カツオカツ キャベツのオイスター炒め なすのみそ汁	焼き肉丼 牛乳 海苔ナムル 切り干し大根のスープ	ナポリタンスパゲッティ 牛乳 イカのサラダ きのこスープ ヨーグルト風ムース

～今月の地場産食材～

精白米、豚肉、卵、トマト、たまねぎ、
なす、にんにく、しめじ、しいたけ



今月の「食育の日」

8月27日（火）

今月は、秋田県産の食材をたっぷり使った中華料理の献立です。野菜もたっぷり使っています。まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて、夏休み明けも元気に過ごしましょう！

裏面の「給食だより」では、当日提供する「トマトとたまごの中華スープ」のレシピを紹介しています！

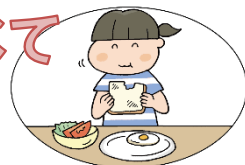
～使用する秋田県産の食材～

精白米、豚肉、たまねぎ、なす、
にんにく、トマト、卵



見直そう！夏休み明けの生活習慣

朝ごはんを食べて いますか？



朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。

早寝早起きを していますか？



わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。