

夏野菜と夏の果物

夏野菜や夏が旬の果物は、身体の熱を冷ますと言われている。ビタミン類やミネラルを多く含む夏野菜や夏の果物をしっかりとって、元気に夏の暑さを乗り取りましょう。



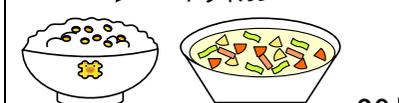
十五夜について

中秋の名月とも呼ばれる十五夜は、芋名月とも呼ばれ、古くから十五夜の晩の月をめぐる風習がありました。ススキを花瓶に生けて、十五夜にちなんだ15個の団子と、収穫した芋（さつまいもやさといも）をお供え物にして飾ります。お供えの団子は地域によって、形に違いがあります。興味のある方は、ぜひ調べてみてください。

枝豆の塩ゆで



ドライカレー



(麦入り) コンソメスープ 29日

キャベツとツナのソテー



オムレツ



カップパン ポークビーンズ 30日

にんじんシリシリ

チャンプルー

ゼリー

卵入りアーサー汁 2日

魚肉ソーセージ

焼きのり

ゼリー

アルファ化米 岐阜(ぎふ)味噌汁 3日

パンサンデー

春巻き

一食中華麺 ジャージャー麺 4日

くきわかめの炒め煮 いり卵

ツナごはん

(麦入り) 厚揚げの味噌汁 5日

かてめし

豚肉の長ねぎ炒め

まゆたま汁 6日

おひたし

和風ハンバーグ

冷凍ピーチ

岐阜(ぎふ)早田味噌汁 9日

ナムル

豚キムチ

ヨーグルト

アサリと豆腐のスープ 10日

ひじきと大豆の煮物

シシモの黒ごま揚げ

冷凍みかん

(麦入り) 稲庭うどん汁 11日

杏仁豆腐

青椒肉絲

(麦入り) ヨーン卵スープ 12日

もやしソテー

イワシのマリネ

黒パン ラビオリスープ 13日

敬老の日

16日

さといもの煮物

サンマのおろし煮

月見デザート

かぼちゃ入りうち豆汁 17日

ビーンズサラダ

グリーンポテト

ソフト麺 ペスカトーレスソース 18日

小松菜のごまあえ

カツオの煮つけ

(麦入り) おはぎ 19日

カラフルサラダ

フライビーンズ

ジャム

貝柱のチャウダー 20日

振替休日

23日

ギョーザ

中華丼

わかめスープ 24日

じゃがいものきんぴら

ちくわの香味揚げ

冷凍みかん

(麦入り) なすの味噌汁 25日

切り干し大根の梅あえ

厚揚げのそぼろあんかけ

(麦入り) さつまいも入り豆乳汁 26日

フルーツポンチ

きのこスパゲティ

クロワッサン

ポテトスープ 27日

振替休業日

30日

8・9月
加納中学校

あじのたび
今日は『埼玉県』

鉄分が多い献立の日
食物せんいが多い献立の日
「日本型食事」の日

しっかり食べて
健康な体と心を
作ろう!