

令和8年度

給食のごはんは
「大衛村のひとめぼれ」を
炊いたごはんです。
感謝していただきましょう！

8・9月のよていこんだて表



☆大衛村学校給食センター☆

日	給食なしの 学校 学年	主食	牛乳	おかず	使用する主な食材とその働き						小学校	中学校
					主に体をつくる ものになる	主に体の調子を 整える	主にエネルギーの もとになる				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
					1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC (食物繊維)	5群 炭水化物	6群 脂質		
8/25 火	小学校	(ごはん)	○	カラフルポーク丼 (ごはん カラフルポーク丼の具) たまごスープ	ぶた肉、豆腐、たまご	牛乳	ピーマン、赤パプリカ、チンゲンツアイ	たまねぎ、えだまめ、まいたけ、干しいたけ	ごはん、片栗粉、三温糖	菜種油、ごま油	846 kcal 35.1 g 27.7 g 3.4 g	
26 水		減塩ソフトパン	○	ハンバーグのトマトソースがけ ポテトのチーズ煮 コンソメジュリエンス	ハンバーグ、ウィンナー、ベーコン	牛乳、チーズ	トマト、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、だいこん、キャベツ	減塩ソフトパン、デミグラスソース、三温糖、じゃがいも	米油、バター、オリーブ油	605 kcal 24.7 g 26.9 g 2.6 g	792 kcal 32.0 g 34.2 g 3.9 g
27 木		ごはん	○	さめのごまみそでかけ ひじきの炒り煮 手作りはちまき	さめ、みそ、油揚げ、大豆、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、こんにゃく、だいこん、干しいたけ、はくさい、ねぎ	ごはん、片栗粉、三温糖、小麦粉、油	菜種油、白ごま、米油	621 kcal 28.5 g 19.2 g 2.5 g	807 kcal 35.4 g 23.6 g 3.2 g
28 金		(麦ごはん)	○	ポークカレーライス (麦ごはん ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え	ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、りんご、パイナップル、バナナ	ごはん、麦、じゃがいも、カレールー	米油、クリーム	699 kcal 20.2 g 20.9 g 2.0 g	905 kcal 25.1 g 25.1 g 2.7 g
31 月		ごはん	○	揚げごぼうさ(中2、中3) マーボーナス 中華風コーンたまごスープ	ぶた肉、みそ、たまご	牛乳	ピーマン、チンゲンツアイ	キャベツ、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、なす、しょうが、にんにく、たまねぎ、メンマ、コーン	ごはん、小麦粉、三温糖、片栗粉	菜種油、米油、ごま油	625 kcal 21.5 g 21.3 g 2.1 g	823 kcal 27.2 g 26.7 g 2.8 g
9/1 火	小5年生 防災を考えた給食	ごはん	○	ツナそぼろ 切り干し大根のハリハリ漬け じゃがいもたまねぎのみそ煮 アーモンド入り小魚	ツナ、みそ	牛乳、昆布、わかめ、いわし	グリーンピース、にんじん	しょうが、切り干し大根、たまねぎ	ごはん、三温糖、じゃがいも、油	白ごま、アーモンド	578 kcal 26.4 g 15.0 g 2.3 g	734 kcal 32.0 g 16.8 g 3.1 g
2 水	小5年生	ミニコッパン	○	ソーセージのピザソース焼き クリームスープパスタ ぶどうゼリー	フランクフルト、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、コーン、にんにく	コッパン、スナック、グレイ、ホワイトルツ、ゼリー	オリーブ油、生クリーム	651 kcal 25.1 g 31.3 g 2.8 g	856 kcal 32.7 g 40.7 g 3.8 g
3 木	小5年生 中学校	(ごはん)	○	マーボーライス (ごはん マーボー豆腐) チョレギサラダ	ぶた肉、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、にら	ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	ごはん、三温糖、片栗粉	米油、ごま油、白ごま、ドレッシング	572 kcal 24.5 g 19.4 g 2.2 g	
4 金		ごはん	○	赤魚の竜田揚げ 筑前煮 きのこ野菜のみそ煮	あかうお、とり肉、生揚げ、豆腐、みそ	牛乳	にんじん	しょうが、れんこん、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、だいこん、はくさい、なめこ、えのき、たけのこ	ごはん、片栗粉、三温糖、さつまいも	菜種油、米油	600 kcal 25.8 g 18.6 g 1.8 g	768 kcal 31.8 g 21.5 g 2.3 g
7 月	日中味の旅 ～東京部～	(キャロット ピラフ)	○	えびクリームライス (キャロット えびクリームライスの具) フルーツポンチ	とり肉、えび	牛乳、スキムミルク	パプリカ、にんじん	コーン、たまねぎ、ぶなしめじ、バナナ、黄もも、パイナップル、レモン	ごはん、じゃがいも、ホワイトルツ、ゼリー、砂糖	米油、生クリーム	639 kcal 21.5 g 16.1 g 2.8 g	824 kcal 26.3 g 18.7 g 3.7 g
8 火		ごはん	○	ぶた肉のごまみそ焼き ひきな炒り かきたまじる	ぶた肉、みそ、油揚げ、たまご、豆腐	牛乳	にんじん、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、干しいたけ	ごはん、三温糖、片栗粉	白ごま、米油	635 kcal 27.0 g 24.7 g 2.3 g	813 kcal 33.6 g 29.6 g 2.9 g
9 水		ミニ減塩ソフトパン	○	ささかまのいそべ揚げ じまふなのおひたし カレーうどん	ささかま、ハム、とり肉、油揚げ	牛乳、青のり	ごまつな、にんじん	もやし、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	減塩ソフトパン、天ぷら粉、片栗粉、うどん、カレールー	菜種油	607 kcal 28.4 g 22.0 g 2.6 g	790 kcal 36.5 g 27.4 g 3.6 g
10 木		ごはん	○	厚焼きたまごのそぼろあんかけ じゃがいものうま煮 冷凍みかん	たまご、とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ、こんにゃく、みかん	ごはん、三温糖、片栗粉、じゃがいも、油	米油	610 kcal 23.4 g 14.2 g 2.0 g	772 kcal 28.7 g 16.1 g 2.7 g
11 金		(ごはん)	○	ぶた丼 (ごはん ぶた丼の具) みそけんちんじる	ぶた肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	グリーンピース、にんじん	しょうが、たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、三温糖、じゃがいも	米油、ごま油	580 kcal 24.3 g 17.6 g 2.0 g	748 kcal 30.2 g 20.9 g 2.5 g
14 月		ごはん	○	ソースハンカチ ほうれんそうのごま和え なめこじる	ハム、ささかま、豆腐、みそ	牛乳	ほうれんそう、にんじん	レモン、もやし、なめこ、だいこん、ねぎ	ごはん、パン粉、中ざら糖、三温糖	菜種油、ごま	615 kcal 21.8 g 19.2 g 2.9 g	809 kcal 27.5 g 23.4 g 4.0 g
15 火		ごはん	○	めひかりの唐揚げのりしお味(小3尾・中4尾) ぶた肉とごぼうのみそ煮 沢煮焼	ぶた肉、みそ、とり肉、油揚げ	牛乳、めひかり、青のり	にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく、だいこん、はくさい、えのき、たけのこ	ごはん、片栗粉、三温糖	菜種油、米油	600 kcal 25.6 g 21.7 g 2.1 g	772 kcal 32.0 g 25.9 g 2.8 g
16 水		減塩ソフトパン	○	手作りのポテトグラタン フロカリサラダ ミネストローネ 中のみ：ヨーグルト	ウィンナー、ベーコン、ひよこ豆	牛乳、ゴーダチーズ	ブロッコリー、赤パプリカ、にんじん、トマト	たまねぎ、ぶなしめじ、カリフラワー、コーン、キャベツ、にんにく	減塩ソフトパン、じゃがいも、ホワイトルツ	バター、ドレッシング、オリーブ油	578 kcal 23.8 g 23.2 g 2.6 g	780 kcal 31.2 g 28.4 g 3.8 g
17 木		(ごはん)	○	油麩丼 (ごはん 油麩丼の具 バッカリきざみのり) 宮城風いも煮	凍り豆腐、たまご、ぶた肉、豆腐、みそ	牛乳、のり	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、干しいたけ、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ぶなしめじ、はくさい、ねぎ	ごはん、油、三温糖、里芋	米油、ごま油	601 kcal 25.7 g 18.5 g 2.5 g	775 kcal 31.9 g 22.1 g 3.2 g
18 金		ごはん	○	国産大豆のなっとう 庄内麩和え 山形風いも煮	納豆、牛肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、ごぼう、こんにゃく、まいたけ、ねぎ	ごはん、庄内麩、三温糖、里芋	ごま 砂糖、米油	550 kcal 23.6 g 14.2 g 1.6 g	682 kcal 27.2 g 15.2 g 2.0 g
24 木		(ごはん)	○	キチンとゲット！ひき肉カレーライス (ごはん ひき肉カレー チキンゲット2こ) コールスロー	とり肉、ひよこ豆、チキンゲット	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん、じゃがいも、カレールー	米油、菜種油、ドレッシング	700 kcal 22.3 g 24.9 g 2.7 g	875 kcal 26.5 g 28.3 g 3.5 g
25 金	大衛万葉給食	大衛産古代米のごはん 萬葉歌のり	○	ハンバーグのきのこあんかけ 里芋のそぼろ煮 ほんほこたまきじる	ハンバーグ、ぶた肉、油揚げ、みそ、白みそ	牛乳、のり	グリーンピース、にんじん	まいたけ、えのき、たまねぎ、だいこん、こんにゃく	ごはん、古代米、三温糖、片栗粉、里芋、いもち	米油、ごま油	632 kcal 24.1 g 17.9 g 2.2 g	832 kcal 30.7 g 21.8 g 3.0 g
28 月	中学校	ごはん	○	肉みそそぼろ ほうれんそうのお浸し すっぽこじる	ぶた肉、みそ、油揚げ、豆腐	牛乳、かつお節	グリーンピース、ほうれんそう、にんじん	しょうが、もやし、キャベツ、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく、なす	ごはん、三温糖、片栗粉、里芋、豆	米油	576 kcal 26.3 g 16.4 g 2.0 g	
29 火	中学校	ごはん	○	タンダーリーチキン マメまめサラダ はるさめスープ	とり肉、大豆、ハム	牛乳	にんじん	えだまめ、コーン、きゅうり、はくさい、もやし、ねぎ、しょうが	ごはん、はるさめ	ドレッシング、米油、ごま油	581 kcal 29.9 g 17.3 g 2.1 g	
30 水	世界の旅 ～ドイツ～	ミルクパン	○	カリールグストロイ(ガーラー・グハッパ・リース) ジャーマンポテト アインツフ(とり肉のポトフ) チーズ	ウィンナー、ベーコン、とり肉	牛乳、チーズ	トマト、にんじん	たまねぎ、セロリ、だいこん、キャベツ	ミルクパン、三温糖、じゃがいも	米油、バター	633 kcal 27.2 g 30.1 g 3.2 g	803 kcal 33.5 g 37.3 g 4.1 g
1か月の平均											613 kcal 24.9 g 20.5 g 2.3 g	800 kcal 30.8 g 25.3 g 3.2 g

今月の給食目標：食事のマナーを身につけましょう。

(9月1日は防災の日)

⇒裏面の食育だよりも、ぜひご覧ください！

今月の地場産品

ごはん(米)・古代米
トマト

*太字の食材は、大衛村でとれた
ものを使用する予定です。
(まいたけ・ピーマンは大和
町産の予定です。)

令和8年度

8・9月の食育だより



☆大衡村学校給食センター☆

給食のごはんは
「大衡村のひとめぼれ」を
炊いたごはんです。
感謝していただきましょう！



栄養メモ

大衡万葉給食は、
9月25日です。



日	給食なしの 学校 学年	主食	牛乳	おかず	栄養メモ
8/25 火	小学校	(ごはん)	○	カラフルポーク丼 (ごはん カラフルポーク丼の具 たまごスープ)	見た目に華やかな「カラフルポーク丼」です。疲労回復にぴったりなぶた肉と、夏バテ防止になる彩り豊かな野菜を使った献立です。【夏野菜クイズ】今日のカラフルポーク丼には夏バテを吹き飛ばす4つの野菜「パプリカ・ピーマン・枝豆・たまねぎ」が入っています。この中で、一番ビタミンCが含まれているのはどの野菜でしょう。①ピーマン ②パプリカ ③枝豆・・・【こたえ】②パプリカです。パプリカはビタミンCがトップクラス。もりもり食べて、休み明け元気にスタートしましょう。
26 水		減塩ソフトパン	○	ハンバーグのトマトソースがけ ポテトのチーズ煮 コンソメジュリエンス	今日は洋風のメニューです。ハンバーグには、さっぱりとした特製トマトソースをかけています。トマトソースには大衡産トマトを使っていきます。ホクホクのじゃがいもをコクのあるチーズでまろやかに仕上げた「ポテトのチーズ煮」との相性もばっちりです。スープの「ジュリエンス」はフランス語で干切りを意味します。
27 木		ごはん	○	さめのごまみそだれかけ ひじきの炒り煮 手作りはちまじり	今日は地元の味をたっぶり味わう和風メニューです。サクッと揚げたさめの竜田揚げにコクのある特製のごまみそだれをかけます。汁物は、小麦粉を水で練って一口サイズにちぎり入れた、宮城の郷土料理「はっとじる」です。給食センターで1つずつ愛情込めて手作りました。ツルっとしたのと趣しを楽しみましょう。
28 金		(麦ごはん)	○	ポークカレーライス (麦ごはん ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え	今週の締めくくりは、みんなが大好きな「ポークカレーライス」です！プチプチ食感が楽しい麦ごはんに、うま味たっぷりのカレーがよく合います。デザートには、おなかの調子を整えてくれる爽やかな「フルーツのヨーグルト和え」を組み合わせてみました。ヨーグルトは濃くておいしい蔵王のヨーグルトです。しっかり食べて、今週の疲れを吹き飛ばしましょう！
31 月		ごはん	○	揚げぎょうざ(中2、中3) マーボーなす 中華風コンたまごスープ	今日は食欲をそそる中華メニューです。今が旬の「なす」をたっぶり使ったマーボーなすは、ピリ辛の味付けでごはんが進むおかずです。なすのトロっとした食感や旬のみずみずしさを楽しんでください。パリッと香ばしい揚げぎょうざや、甘くて優しい味の中華風コンたまごスープと一緒に、今日も残さず、おいしくいただきます。
9/1 火	小5年生 防災を考えた給食	ごはん	○	ツナそぼろ 切り干し大根のハリハリ漬け じゃがいもたまねぎのみそ煮 アーモンド入り小魚	今日は防災を考える給食です。重慶(7月)にも、熊本県で大きな地震があり、ガスが止まったり、停電になったりというニュースを見た人も多かったと思います。そこで今日は、普段おうちに置いておくもので作った「ローリングストック献立」です。ツナ缶などの缶詰、切り干し大根、昆布、油麩、わかめのような乾物、じゃがいもたまねぎのような根菜類は長期保存ができるので、いざという時にとても役立ちます。これらの食材と、カセットコンロやカセットボンベと一緒に常備しておけば、災害時でもあたたくて簡単な料理が作れます。ぜひ、ご家庭でも、ストック食品や防災グッズを見直してみましょう。
2 水	小5年生	ミニコッペパン	○	ソーセージのピザソース焼き クリームスープパスタ ぶどうゼリー	今日のメインは、「ソーセージのピザソース焼き」です。ジューシーなソーセージを乱切りにして、ピザソースを絡めてカップに入れ、チーズをのせて焼きました。パンにはさんで食べるのもおすすめです。スープパスタと一緒に味わって食べてください。
3 木	小5年生 中学校	(ごはん)	○	マーボーライス (ごはん マーボー豆腐) チョレギサラダ	今日の給食は、給食センター特製の「マーボーライス」です。給食のマーボーライスは小学生でも食べやすいように辛みを抑えて作られています。ごはんにたっぷりとかけて食べましょう。スプーンを使う時は、どんぶりに手を添えながらおいしく食べられます。こま油の風味が豊かなチョレギサラダと一緒にもりもり食べてください。
4 金		ごはん	○	赤魚の竜田揚げ 筑前煮 きのこ野菜のみそ煮	今日は、和風メニューです。筑前煮には、とり肉やたくさんの根菜が入っていて、噛めば噛むほど食材のうま味が広がります。きのこやさいのみそ煮と一緒に、一足早い秋の味覚を味わいましょう。背すじをピッと伸ばして食べると、消化も良くなりますよ！
7 月	日中味の旅 ～東京部～	(キャロット ピラフ)	○	えびクリームライス (キャロット えびクリーム1/2の具) フルーツポンチ	今月の「日本味の旅」は～東京都～です。「えびクリームライス」は、東京の足立区の学校給食から生まれた大人気メニューです。当時の栄養士さんの「栄養満点のにんじんや牛乳を残さず食べてほしい」という思いから作られました。今では、コンビニで販売されるほど有名です。えびたっぷりのクリームソースをピラフにかけていただきます。
8 火		ごはん	○	ぶた肉のごまみそ焼き ひきな炒り かきたまじる	今日の主菜は「ぶた肉のごまみそ焼き」です。香ばしいごまみその風味が、ごはんにピッタリ合います。給食センター特製の「ごまみそ」は、仙台みそを使って作ります。副菜は、細く切っただいこんやにんじんを炒めた。福島県の郷土料理「ひきな炒り」です。おちわんをしっかりとって、姿勢よくいただきます。
9 水		ミニ減塩ソフトパン	○	ささかまのいそべ揚げ こまつなのおひたし カレーうどん	今日の「ささかまの機田揚げ」に使われている笹かまぼこは、宮城県の名物ですね。仙台の戦国武将、伊達政宗の家紋にある「世の葉」の形に似せて作ったことからこの名前が付けました。カルシウムたっぷりの「こまつなのおひたし」や、大人気の「カレーうどん」と一緒に、残さずきれいに食べましょう。
10 木		ごはん	○	厚焼きたまごのそぼろあんかけ じゃがいものうま煮 冷凍みかん	今日の「じゃがいものうま煮」には、宮城県の名物「油麩」が入っています。おだしの旨味をたっぶり吸いこんだ油麩とじゃがいもは、ごはんのおかずにぴったりです。そして、デザートは、ひんやり冷たい「冷凍みかん」です。お皿やおわんを正しくならべて、残さずきれいに食べて、午後元気にすごしましょう。
11 金		(ごはん)	○	ぶた丼 (ごはん ぶた丼の具) みそけんちんじる	今日の主食は、スタミナ満点の「ぶた丼」です。ぶた肉には、夏の疲れをとって、体の中から元気をチャージしてくれる「ビタミンB1」がたっぷり含まれています。ごはんの上に具をのせて、おいしいタレと、豪快にいただきます。具だくさんの「みそけんちんじる」は、水分とミネラル補給に役立ちます。残さず食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。
14 月		ごはん	○	ソースハムカツ ほうれんそうのごま和え なめこじる	今日は、給食センターの献立の中でも大、大人気の「ソースハムカツ」です。サクサクのハムカツに特製のソースをかけているので、ごはんが進むこと間違いなしです。そして、副菜の「ほうれんそうのごま和え」と「なめこじる」は、野菜やきのこのおいしさがギュッと詰まっています。さらにハムカツの油っぽさをさっぱりさせてくれるコンビニです。まずは、一口食べて、その相性の良さを試してみてください。
15 火		ごはん	○	めひかりの唐揚げのりしお味(小3尾・中4尾) ぶた肉とごぼうのみそ煮 沢庵焼	今日はよくかんで食べる「カミカメメニュー」です。「めひかりの唐揚げ」は、前回南蛮漬けにしました。今回は、みんなが大好きな「のり塩味」に変えて新登場です！めひかりは、骨ごと食べられる栄養満点のお魚なので、よくかんで気を付けて食べましょう。しっかりとんで食べると、頭の働きも活発になります。普段から、食事はよく噛んで食べるようにしましょう。
16 水		減塩ソフトパン	○	手作りのポテトグラタン プロカリサラダ ミネストローネ 中のみ：ヨーグルト	今日の「手作りのポテトグラタン」は、調理員さんが1つずつ愛情込めて作った特別メニューです。ホクホクのじゃがいもと、とろ〜りポテトソースの相性が抜群です。副菜の「プロカリサラダ」は、見た目カラフルでお皿を華やかにしています。具だくさんでトマトの旨味が詰まったミネストローネと一緒に味わってください。
17 木	いもに 食べ比べ ～宮城～	(ごはん)	○	油麩丼 (ごはん 油麩の具 バッカリ入りきざみのり) 宮城風いも煮	今日は「いも煮食べ比べ」の第一弾、宮城編です。宮城のいも煮は、ぶた肉を使い、季節の野菜やきのこをたっぶり入れて、仙台みそで味付けする特徴です。宮城県登米市名物「油麩丼」と一緒にいただきます。明日登場する、お隣の山形県のいも煮との違いも、ぜひ、楽しみにしてください。
18 金	いもに 食べ比べ ～山形～	ごはん	○	国産大豆のなっとう 庄内鮎和え 山形風いも煮	今日は「芋煮食べ比べ」の第二弾、山形編です。山形のいも煮は、牛肉を使い、里芋がたっぷり入った、しょうゆ味が大きな特徴です。昨日の宮城のいも煮との違いが分りましたか？副菜の庄内和えには、山形の名物である「庄内鮎」が入っています。納豆と一緒に、山形の味をたっぶり味わいましょう。
24 木	みんなの おうえん をしよう！	(ごはん)	○	キチンとゲット！ひき肉カレーライス (ごはん ひき肉カレー キチンナゲット2こ) コールスロー	今週末、中学生は地区の新人大会が開催されます。そこで今日は、大会を控えたみなさんへの「応援給食」です。勝負に勝つために、勝利を「キチンとゲット！」でできるよう、カレーのトッピングにキチンナゲットを合わせました。さっぱりとしたコールスローと一緒にたくさん食べて、大会に出る人も、そうでない人も、元気を満タンにしましょう！
25 金	大衡万葉給食	大衡産古代米のごはん (大衡産古代米のり)	○	ハンバーグのきのこあんかけ 里芋のそぼろ煮 ほんほこたぬきじる	【十五夜・大衡万葉給食】今日は十五夜。中大兄皇子の和歌「わたつみの 豊後國に入る日さし 今夜の月夜 清くありこそ(海の上の雲に夕日がキラキラと差込んで、とてもきれいだ。このあとの夜に見えるお月さまは、きつともすくぞいぞい美しく輝くだろう！)」にちなんで給食です。夕日色の「古代米ごはん」、当時お月見にお供えしていた「里芋」をそぼろ煮に、ハンバーグやたぬきじりもお月見にちなんだメニューです。夜空のような味付けのりも一緒に、秋の味覚を味わいながら、1300年前の月夜に思いを馳せてみませんか？
28 月	中学校	ごはん	○	肉みそそぼろ ほうれんそうのお浸し すっぽこじる	汁物は、私たちの住む地域「大衡村」に、昔から伝わる郷土料理の「すっぽこじる」です。いろいろな野菜やお豆腐、油揚げなどがたっぷり入っていて、とろみがあるのが特徴です。ごはんにとろみたっぷりの「肉みそそぼろ」や、「ほうれんそうのおひたし」と一緒にのりとのおいしい味をおいしくいただきます。
29 火	中学校	ごはん	○	タンダーリーチキン マメまめサラダ はるさめスープ	今日のメインは、スパイシーな香りが食欲をそそる「タンダーリーチキン」です。カレーのスパイスとヨーグルトにじっくり漬けて、お肉が柔らかくなるように焼き上げました。「マメまめサラダ」やツルっとした食感が楽しい「春雨スープ」と一緒にごはんをしっかりと食べて、午後元気に過ごしましょう！
30 水	世界味の旅 ～ドイツ～	ミルクパン	○	カリールグルスト(ワッガー・グッツァー・リース) ジャーマンポテト アインツフ(とり肉のポトフ) チーズ	今月の「世界味の旅」は～ドイツ～です。「カリールグルスト」は、グリルしたウインナーにカレー風味のケチャップソースをかけた、ドイツで人気の屋台料理です。パンと一緒に食べてもおいしいと思います。「アインツフ」はひとつの鍋でたくさん野菜や肉をコトコト煮込んだ、ドイツの温かい家庭料理です。本場の味をおいしく味わいましょう。

【朝ごはんをしっかりと食べて、夏バテを吹き飛ばそう！】

夏休み明けの体には、暑い夏の疲れからだるさが残りやすいものです。しかし、朝ごはんをしっかりと食べることで、体と脳にスイッチが入り、元気に乗り越えることができます。「早寝・早起き・しっかりと朝ごはん」を意識して、生活リズムを整え、今度も元気にスタートしましょう！

朝ごはん
お父さんのスイッチ

①体スイッチ ②頭スイッチ ③おなかスイッチ

