

8 月 きゅうしょくこんだてひょう



和歌山市立藤戸台小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
25	か火			2学期! 始業式			
26	すい水	ごはん	○	ハヤシライス やさいのごまドレッシング	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ こまつな どうもろこし	あぶら さとう あぶら ごま
27	もく木	ごはん	○	しろみぎかなのレモンソース こんぶあえ みそしる	ホキ しおこんぶ あぶらあげ みそ	レモンかじゅう もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ てんぷん あぶら さとう ふ
28	きん金	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう マスカットゼリー
31	げつ月	パン	○	バインミー かぼちゃのスープ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく レモンかじゅう にんじん だいこん きゅうり たまねぎ かぼちゃ どうもろこし	あぶら さとう
バインミーは、ベトナムのサンドイッチです。パンにお肉と野菜をはさんで食べましょう。							

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

8月の給食の目標 「生活リズムを整えよう」



2学期が始まりました。長い休みのあとは、なんとなくだるい、やる気が起きないなど、体に不調を感じやすかったり、暑い日が続くので、夏の疲れも出てくる時期です。

早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい毎日過ごしてほしいと思います。

