

8月きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック

和歌山市立八幡台小学校



きゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (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 (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる(きいろのたべもの)
27	月				しぎょうしき		
28	火	ごはん	○	ハヤシライス やさしいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ にんじん ピーマン	じゃがいも あぶら あぶら
<p>がつき はじ はやね はやお あさ こころ にちじょうせいかつ 2学期が始まりました。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、日常生活のペースをとりもどしていきましょう。</p>							
29	水	パン	○	やきうどん クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ かつおぶし かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) もも(かん) パインアップル(かん)	うどん あぶら あまなつゼリー
<p>つめ 冷たいクラッシュゼリーは、「残暑に少しでも食べやすいものを。」という、調理員さんや栄養士さんの想いです。</p>							
30	木	ごはん	○	しろみざかなのからあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ホキ ひじき とりにく とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ からあげこ あぶら さとう あぶら
<p>でんどうてきわよく 伝統的な和食のこんだてです。食器の並べ方ももう一度かくんにしてみしょう。</p>							
31	金	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご かまぼこ だいず	はくさい もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが	あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう
<p>「ハッぼう 具がたくさん入った」という意味です。今日は10しゃるいの具が入っていて、やさしいたっぷりになりますよ!</p>							

*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 g	脂肪エネルギー の25 ~30%	食塩相当量	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24		2.5未満	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	5



すいかもメロンも同じぶりの作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン(緑)の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

