

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



ぎゅうにゆうは、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ものとなる (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となる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
26	月	しぎょうしき 始業式					
27	火	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん)	あぶら
				やさしいため		キャベツ にんじん ピーマン	あぶら
				きょうから2学期が始まります。暑い日が続きますが、生活リズム(早寝・早起き・朝ご飯)を整えてがんばりましょう。			
28	水	パン	○	しおやきそば	ぶたにく やきぶた ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん にら にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら
				フルーツポンチ	かんてん	みかん(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	さとう
29	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	あぶら さとう
				みそしる	わかめ みそ	しめじ たまねぎ あおねぎ	じゃがいも
みそは、大豆から作られます。体を作る「赤 色の食べ物」のなかまです。							
30	金	ごはん	○	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ あおねぎ しょうが	あぶら でんぷん
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう

* 天候などの都合により、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	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	650	エネルギーの 13%~20%以下	エネルギーの 20~30%以下	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

しよくし 食事 は 3 食 しよく しっかり 食べま
しょう。あさ ごはん
は 1 日を元気に
すこすもとなる
ので、必ず 食べ
ましょう。

あさごはん

あか き
赤・黄・みどり
の食品をそろえて、
バランスのよい
食事をするよう
心がけましょう。

栄養バランスに気をつけよう

あせをたくさんかくので、こまめに
水分をとみましょう。

あまいジュース
を飲みすぎると、
とう分をたくさん
とってしまうので、
水やお茶がおすすめ
です。

しほすい
ききゆうん
は