

8月こんだて表（きぼうしゃのみ）



A-2

和歌山市立宮小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの 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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	スプーン つく日	
3	月	パン	○	ポークシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら	○	
4	火	ごはん	○	はっぼうさい	ぶたにく	つちしょうが チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ もやし	ごまあぶら でんぷん		
5	水	パン	○	ナポリタン	ぶたひきにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ	スパゲティ オリーブオイル		
6	木	ごはん	○	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	○	
7	金	ごはん	○	ぶたどん	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく あおねぎ	ごま さとう あぶら		
10	月			<h2>夏 休 み</h2>					
11	火								
12	水								
13	木								
14	金								
17	月	パン	○	やきそば	ちくわ ぶたにく あおのり	たまねぎ もやし キャベツ にんじん	ちゅうかめん あぶら		
18	火	ごはん	○	マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら でんぷん ごまあぶら	○	
19	水	パン	○	ミートサンドパン	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	たまねぎ トマトピューレ	パンこ さとう オリーブあぶら	○	
20	木	わかめ ごはん	○	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ	あおねぎ えのきたけ	うどん		
21	金	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	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	○	

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

* ハンカチ、マスク袋、はしは、持ってきましょう。