

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のとなる (きいろのたべもの)	
26	月	<b>しぎょうしき</b>						
27	火	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	
				コールスローサラダ	ハム	とうもろこし キャベツ	オリーブオイル さとう	
<b>2学期が始まりました。生活リズムを整えて、きゅうしょくもおいしく食べましょう。</b>								
28	水	パン	○	やきそば	ぶたにく ひらてん あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら	
				フルーツポンチ	かんてん (かん)	みかん (かん) おとう (かん) パインアップル (かん)	さとう あまおうアイスゼリー	
29	木	チャーハン	○	チャーハン	やきぶた たまご	にんじん たまねぎ あおねぎ	(ごはん) ごまあぶら あぶら	
				かぼちゃフライ	かぼちゃフライ		あぶら	
				ビーフンスープ	とりにく	チンゲンサイ もやし きくらげ	ビーフン ごまあぶら	
30	金	ごはん	○	しろみぎかなのこうみだれ	ホキ	つちしょうが あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
				とさずあえ	あぶらあげ かつおぶし	にんじん キャベツ	さとう	
				みそしる	とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん えのきたけ あおねぎ		

\*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。

\*おはし、マスクは、ハンカチは、毎日、洗って持ってきてきましょう。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪 エネルギーの 20~30%以下	食塩相当量 2g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	エネルギーの 13%~20%以下			350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

### 8月の給食目標 「生活リズムを整えよう」



2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れがでて体調をくずしやすい時期でもあります。

「早ね・早おき・朝ごはん」で生活リズムをととのえて 元気に学校生活を送りましょう。

## 朝食は大切！

朝食は一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。  
 脳で使われるエネルギーはブドウ糖から補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中、しっかり活動できる状態をつくるのが重要です。  
 朝食のメリットは、栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることは、脳や消化器を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

## たべたいな！ あさごはん

気持ちよく 自ずめて あさごはんを  
 しっかり 食べると、よい ことが  
 たくさん あります。



校長先生の朝ごはん 教えてもらったよ！



バランスのよい朝  
 ごはんで、すばら  
 しいですね！



たのしく あそび、べんきょうも  
 うんどうも がんばる ことが  
 できます。