

8月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立宮小学校

きゅうにゆうは、あかいのたべもの 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	月							
しぎょうしき								
26	火	ごはん	○	カレーライス	とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	
				ツナサラダ	ツナ	とうもろこし キャベツ	さとう	
がつきはじ 2学期が始まりました。せいかつ 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。								
27	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	
				クラッシュゼリー	かんてん (かん)	みかん (かん) おうとう (かん) パイナップル (かん)	あまつゼリー	
28	木	ごはん	○	いりどり	とりにく	こんにやく たけのこ ごぼう にんじん いんげん	じゃがいも さとう あぶら	
				ゆかりあえ		こまつな もやし あかじそ		
				ふりかけ	のりふりかけ			
29	金	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ チンゲンサイ	ごま さとう ごまあぶら	
				ちゅうかスープ	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ	ごまあぶら	

*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、はんかちは、毎日洗って持ってきましょう。

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。

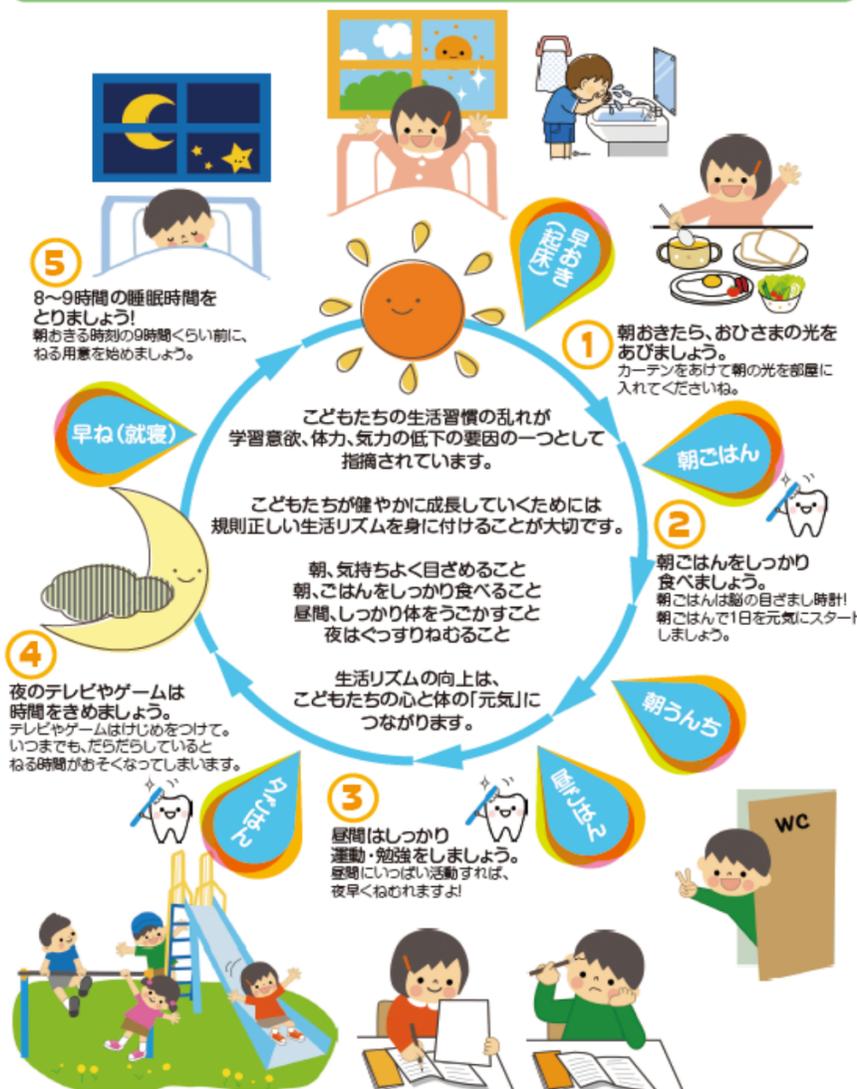
「早ね・早おき・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

**こどもの笑顔は
正しい「生活リズム」から!**

うちのひとといっしょによんでね。

**たべたいな!
あさごはん**

きもちよく 目ざめて 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。



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。