

8 月 きゅうしょくこんだてひょう



August

和歌山市立宮小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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<br>(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になる<br>(みどりいろのたべもの)             | おもにエネルギーのもとになる<br>(きいろのたべもの)      |
|----|-----|--------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 25 | か火  |        |    | 2学期! 始業式                                                                                          |                                |                                                    |                                   |
| 26 | すい水 | えほん パン | ○  | さいきょうのやきそば<br>フルーツポンチ<br>2学期が始まりました。「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。<br>今日は絵本給食です。どんな絵本かなあ、お楽しみに! | ぶたにく ひらてん<br>かてん(かん)           | にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし<br>みかん(かん) パインアップル(かん)     | ちゅうかめん あぶら<br>いちごゼリー マスカットゼリー さとう |
| 27 | もく木 | ごはん    | ○  | しろみぎかなのレモンソース<br>こんぶあえ<br>みそしる                                                                    | ホキ<br>しおこんぶ<br>あぶらあげ とうふ みそ    | レモンかじゅう<br>もやし にんじん<br>にんじん えのきたけ あおねぎ             | こむぎこ でんぷん あぶら さとう<br>ふ            |
| 28 | きん金 | ごはん    | ○  | ハヤシライス<br>やさいのごまドレッシング                                                                            | ぶたにく                           | たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん)<br>キャベツ こまつな とうもろこし       | あぶら<br>ごま さとう あぶら                 |
| 31 | げ月  | パン     | ○  | バインミー<br>かぼちゃのスープ<br>バインミーは、ベトナムのサンドイッチです。自分でパンにお肉と野菜をはさんで食べましょう。                                 | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                 | しょうが にんにく レモンかじゅう にんじん だいこん きゅうり<br>たまねぎ かぼちゃ にんじん | あぶら さとう<br>サンドイッチ                 |

※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てきましょう。

| 学校給食<br>摂取基準 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>エネルギーの<br>13~20% | 脂肪<br>エネルギーの<br>20~30% | 食塩相当量<br>2.0g未満 | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|--------------|---------------|---------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
|              | 650           |                           |                        |                 | 350         | 50           | 3.0     | 2.0      | 200            | 0.40         | 0.40         | 25          | 4.5以上     |

8月の給食の目標 「生活リズムを整えよう」



2学期が始まりました。長い休みのあとは、なんとなくだるい、やる気が起きないなど、体に不調を感じやすかったり、暑い日が続くので、夏の疲れも出てくる時期です。

早ね・早おきを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい毎日過ごしてほしいと思います。

