

# 8月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立鳴滝小学校

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ものになる (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)
26	月	始 業 式					
27	火	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが 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		にんじん とうもろこし キャベツ	オリーブオイル さとう
がつき 2学期がはじまりました。せいかつ 生活リズムをととのえて、きゅうしょくもおいしく食べましょう。							
28	水	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	かつおぶし	にんじん キャベツ ピーマン	さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しめじ あおねぎ	
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
				はるさめスープ	とりにく	チンゲンサイ もやし きくらげ	はるさめ ごまあぶら
30	金	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ	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

がつき きゅうしょくもくひょう  
8月の給食目標

せいかつ ととの  
「生活リズムを整えよう」



がつき はじ 2学期が始まりました。まだまだあつ ひ つづ なつ つか たいちよう じき  
夏の疲れがでて体調をくずしやすい時期でもあります。

はや はや あさ  
「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。



はやね



はやおき



あさごはん

てんこぞど つごう こんだて しょうしょくひん へんこう  
\* 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。



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