

8月 きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック

和歌山市立西脇小学校

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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる(きいろのたべもの)
26	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) おうとうダイス(かん) パイン(かん)	さとう
2学期がはじまりました。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。							
29	月	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ だいず	つちしょうが こんにやく にんじん いんげん ごぼう	じゃがいも さとう あぶら
				すのもの	わかめ	とうがん	さとう
30	火	ごはん	○	カレーマーボー	ぶたにく とうふ	つちしょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	あぶら
				ナムル		もやし ピーマン	しろごま さとう ごまあぶら
31	水	パン	○	にくだんごのあまずあん	にくだんご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ	あぶら さとう でんぷん
				ちゅうかふうコーンスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし あおねぎ	でんぷん
甘酢のすっぱい味は、つかれをとったりするクエン酸のはたらきによるものです。							

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くので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みましょう。



はやね



はやおき



あさごはん

* 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 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	エネルギーの 20~30%以下	2g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上