

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



きゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

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			しぎょうしき 始業式			
27	火	ごはん	○	ハヤシライス やさしいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん) キャベツ にんじん ピーマン	あぶら あぶら
28	水	パン	○	しおやきそば フルーツポンチ	ぶたにく やきぶた ちくわ かんてん	キャベツ たまねぎ にんじん にら にんにく みかん(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら さとう
29	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん にら にんにく きりぼしだいこん にんじん いんげん しめじ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
30	金	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご だいず	キャベツ もやしたまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ あおねぎ しょうが	あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう

* 天候などの都合により、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

はくし しょく しょく
食事は3食しっかり食べま
しょう。朝ごはん
は1日を元気に
すごすもとになる
ので、必ず食べ
ましょう。

あさごはん

あか き
赤・黄・みどり
の食品をそろえて、
バランスのよい
食事をするよう
心がけましょう。

栄養バランスに気をつけよう

あせをたくさんかくので、こまめに
水分をとりましょう。

あまいジュース
を飲みすぎると、
とう分をたくさん
とってしまうので、
水やお茶がすす
めです。