

8 月 きゅうしょくこんだて表



A-3

和歌山市立西脇小学校

ぎゅうにゆうは、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)	おもにからだのちよ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	水	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	さとう あぶら じゃがいも
27	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきに みそしる	ちくわ あおのり ひじき とりにく	にんじん もやし たまねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
28	金	パン	○	しおやきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんてん(かん)	キャベツ にんじん たまねぎ にら にんにく パインアップル(かん) おとう(かん) みかん(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら さとう
31	月	ごはん	○	キーマカレー キャベツとわかめのサラダ	とりにく ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g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				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

◎ 生活リズムをととのえよう

ねつちゆうしょう
熱中症にならないために・・・

すいぶんてききゅう
こまめに水分補給をしましょう



おうちのひとといっしょにみてくださいね。

せい かつ
生活リズムのととのえ方

はや お ね
早起き、早寝をする



よ 夜ふかしや朝寝坊な
どは、日中の体調不良
や脳の働きにも影響を
与えます。早起き、早
寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、
わたしたちに備わって
いる生体時計を地球の
1日24時間周期に合
わせることができます。

き そく ただ しよく し
規則正しく食事をする



1日3回の食事をき
ちんととり、朝食は決
まった時間にとること
で、1日のリズムがつ
くりやすくなります。

にっちゅう かつどうてき
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外
に出て、活動的にすご
すと、夜によく眠るこ
とができます。