

8月 きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立西和佐小学校

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 (みどりのたべもの)	おもにむくやちからの もとになる (きいろのたべもの)
27	月	2学期のスタートだ しぎょうしき					
28	火	パン	○	ホットドック コンソメスープ きょうは、「ホットドック」です！じぶんでパンにやさいとフランクフルトをはさんでたべましょう！	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし	さとう あぶら じゃがいも あぶら
29	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる あおのりは かいそうのなかまです。てつばんやカルシウムなどのえいようが たくさんふくまれています。	ちくわ あおのり ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	いんげん にんじん とうがん しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
30	木	パン	○	すぶた ナムル 「ナムル」は ごまあぶらをつかったあえものです。ごまあぶらのかおりで やさいがとってもおいしくなります。	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし	でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら
31	金	ごはん	○	にくじゃが ゴーヤのつくだに キャベツのゆかりふうみ 「にくじゃが」のじゃがいもには、くだものにまけないくらい「ビタミンC（シー）」がたくさんふくまれています。	ぎゅうにく かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく ゴーヤ にんじん キャベツ あかしそ	じゃがいも あぶら さとう さとう

* 献立に使用している野菜は、天候等により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。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0



まだまだ暑い日が続きますね。
2学期は、いろいろな行事があります。
食事・運動・睡眠を大切にして元気にすごしましょう！

~バランスよく食べよう！~

成長期の子もたちは、いろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。
主食・主菜・副菜をそろえて食べると栄養素をバランスよくとることができます。

ビタミン・ミネラル・食物せんいを多く
含む、体の調子を整える。

主食・主菜・副菜をそろえた
献立にしましょう。

たんぱく質を多く含む、筋肉や
血液など、体を作るもとになる。

ふくさい 副菜

しゅしよく 主食

しゅさい 主菜

もういっぴん

おもにエネルギーや熱の
もとになる。

ビタミン・ミネラル・食物せんいを
多く含みます。飲み物や汁物は
水分補給にもなります。