

8月 きゅうしょくこんだてひょう



A-1ブロック 和歌山市立野崎西小学校

ぎゅうにゅうは、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)
25	火			2学期! 始業式			
26	水	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん)	あぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ こまつな どうもろこし	さとう あぶら ごま
				2学期が始まりました。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、生活リズムを整えましょう!			
27	木	ごはん	○	しろみざかなのレモンソース	ホキ	レモンかじゅう	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし にんじん	
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	ふ
28	金	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ	かんてん(かん)	おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	さとう
31	月	パン	○	バインミー	ぶたにく	しょうが にんにく レモンかじゅう にんじん だいこん きゅうり	あぶら さとう
				かぼちゃのスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ どうもろこし	ポタージュのもと
				バインミーは、ベトナムのサンドイッチです。パンにお肉と野菜をはさんで食べましょう。			

※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	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
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

8月の給食の目標 「生活リズムを整えよう」



2学期が始まりました。長い休みのあとは、なんとなくだるい、やる気が起きないなど、体に不調を感じやすかったり、暑い日が続くので、夏の疲れも出てくる時期です。
早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい毎日過ごしてほしいと思います。

