

8月 きゅうしょくこんだて表



A-2ブロック 四箇郷小学校

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	始業式					
27	火	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				コールスローサラダ		にんじん とうもろこし キャベツ	オリーブオイル 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。 -----							
28	水	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	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(かん) パインアップル(かん)	さとう
29	木	チャーハン	○	チャーハン	やきぶた たまご	にんじん たまねぎ あおねぎ	(ごはん) ごまあぶら あぶら
				はるまき	はるまき		あぶら
				はるさめスープ	とりにく	チンゲンサイ もやし きくらげ	はるさめ ごまあぶら
30	金	ごはん	○	しろみざかなのこうみだれ	ホキ	つちしょうが あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				とさずあえ	かつおぶし	にんじん キャベツ ピーマン	さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しめじ	

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