

8月 きゅうしょくこんだて表

A-2 和歌山市立 小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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)
25	月	しぎょうしき					
26	火	ごはん	○	カレーライス	とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				ツナサラダ	ツナ	とうもろこし キャベツ	さとう
				2学期が始まりました。生活リズムを整えて、きゅうしょくもおいしく食べましょう。			
27	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 もやし	ちゅうかめん あぶら
				クラッシュゼリー	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)	あまなつゼリー
28	木	ごはん	○	いりどり	とりにく	こんにゃく たけのこ ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん	じゃがいも さとう あぶら
				ゆかりあえ		こまつな もやし あかじそ	
				ふりかけ	のりふりかけ		
29	金	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ チンゲンサイ	ごま さとう ごまあぶら あぶら
				ちゅうかスープ	かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ	ごまあぶら

*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 エネルギーの 20~30%以下	食塩相当量 2g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	エネルギーの 13%~20%以下			350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

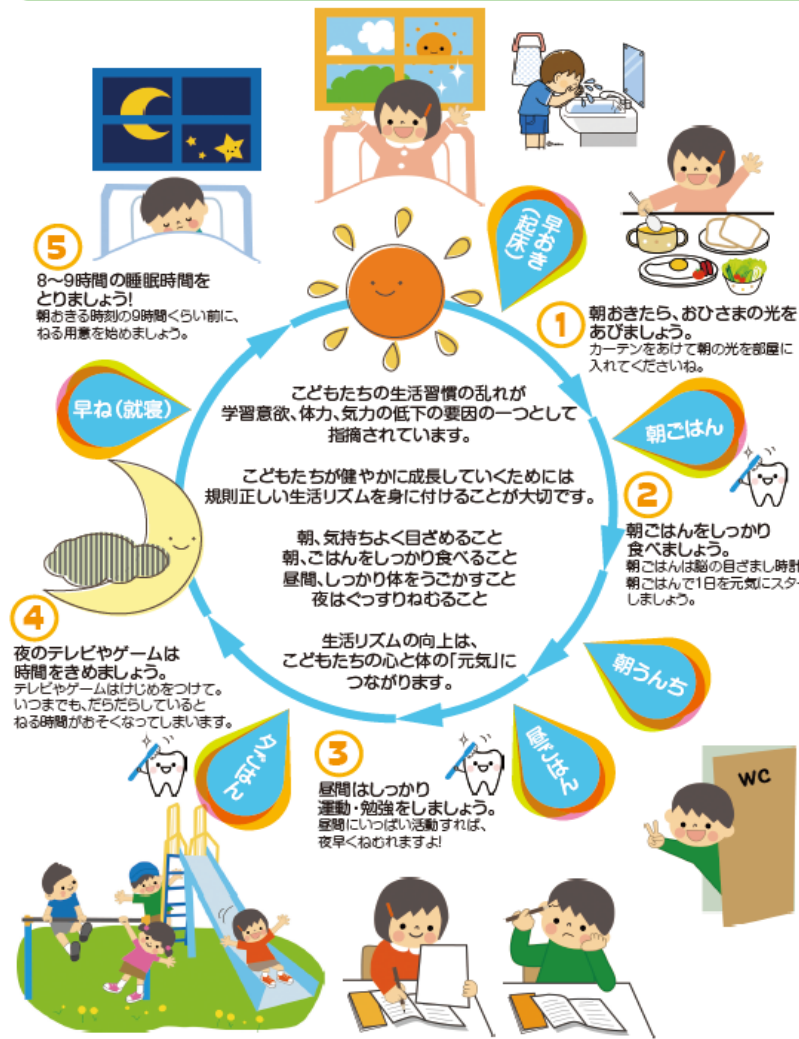
8月の給食目標 「生活リズムを整えよう」

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。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」で生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

こどもの笑顔は
正しい「生活リズム」から！

おうちのひとといっしょによんでね。



たべたいな！
あさごはん

気持ちよく 目ざめて あさごはんを
しっかり たべると、よい ことが
たくさん あります。



たのしく あそび、べんきょうも
うんどうも がんばる ことが
できます。