

8 月 きゅうしょくこんだてひょう

A-2ブロック 和歌山市立四箇郷小学校

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のになる (きいろのたべもの)
25	か火	しぎょうしき 始業式					
26	すい水	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	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
				 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	もく木	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 えのきたけ あおねぎ	ふ
28	きん金	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん 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 とうもろこし	さとう あぶら ごま
31	げつ月	パン	○	パインミー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ 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 とうもろこし	
				 パインミーは、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