



れいわ ねん がつ にちはっごう にしかぐらしょうがっこうだんとう はなやま
 令和3年7月19日発行 西神楽小学校担当 花山

8月給食だより

こん げつ の 目標 めく ひょう

今月の目標

しゅん た もの の食べ物を 知ろう

おねがい

きゅうしょくひ きじつ 給食費は期日までの
 のうにゅう ねが 納入をお願いします。

きゅうしょく しょくさい ほご 給食の食材は保護
 者の皆様からの給食費
 で購入しています。

おやつや飲み物は考えてとろう!



●どんなおやつを食べたらいいの?●

おやつになるものは甘いジュースやスナック菓子だけではありません。おにぎりや果物などもおやつになります。体のことも考えて上手に組み合わせましょう!!

にゅうせいひん こざかな 乳製品・小魚



くだもの 果物など



1回のおよつ量は このぐらいを目安に



牛乳や小魚にはカルシウムがたっぷりです!!
 骨や歯を丈夫にしてくれます。

果物や枝豆にはビタミンCが含まれていて、病気に負けない体をつくってくれます。

おやつでとるエネルギー量は 1日200kcalくらいまで

こんげつ 今月の

給食について

まいつき しゅん しょくさい とくべつこんだて しょうかい
 毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。

こんだてひょう あ ちゅうもく
 献立表と合わせてご注目ください。

『野菜の日って??』

いま ねんまえ やさい
 今から38年前に、野菜のもつパワーや、おいしさを見直してもらうために「や(8)さ(3)い(1)の日」ができました。

たいよう ひかり あ そだ やさい
 太陽の光を浴びて育った野菜をたくさん食べてくださいね!!

おすすめ 給食レシピ

ミックスポテト

この ちょうみりょう かげん ●お好みで調味料を加減してください。

さいりょう にんじん 材料(4人分)

- じゃがいも(一口大)…4コ
- 人参(さいの目)…1/4本
- ホールコーン…20g
- むき枝豆…20g
- ベーコン(短冊)…20g
- ダイスカットチーズ…20g
- バター…適量
- 塩こしょう…少々









～作り方～

- ① じゃがいもと人参を下茹でしておく。
- ② バターで具材を炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、チーズを合わせる。
- ④ 塩こしょうで味を整えたら完成です!



こんだてひょう



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
  				20日 669kcal
23日 733kcal 	24日 598kcal	25日 615kcal 	26日 617kcal	27日 717kcal 
30日 652kcal	31日 596kcal	