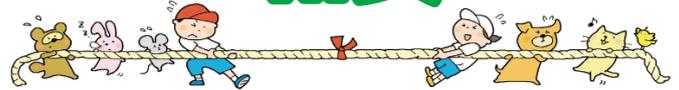


8月 給食だより

今月の目標
 旬の食べ物を
 知ろう

おねがい
 給食費は期日までの
 納入をお願いします。
 給食の食材は保護者
 の方からの給食費で購入
 しています。



8月の給食で
 使う旬のもの

わたしのからだしゅん
 私たちの体と旬はつながっています

ピーマン (赤・黄) スズキーニ にんにく しょうが なす すいか

夏になると、暑さのために新陳代謝が遅れたり、体のリズムが崩れてしまうこともあります。そのような時は体を冷やし、新陳代謝を促進してくれる『トマト』や『きゅうり』といった夏野菜や、水分を補給してくれる『すいか』などが、私たちの健康をサポートしてくれます。給食にも旬の野菜や果物が登場するのでぜひ、食べてください!!

しょうがっこう 3月 こんだてひょう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
22日 678kcal ・ごはん ・八宝菜 ・春巻き ・グレープフルーツ	23日 594kcal ・ごはん ・板麩のみそ汁 ・豚肉のチヂミ炒め ・牛乳プリン	24日 611kcal ・ごはん ・煮合わせ ・さばの照焼き	25日 601kcal ・ごはん ・肉じゃがのみそ煮 ・もやしのおひたし ・オレンジ	26日 677kcal ・米粉小コッペパン ・ミートソース ・スパゲティ ・かぼちゃコロッケ ・温野菜 ・アーモンド
29日 691kcal ・麦ごはん ・夏野菜チキン ・カレー ・福神漬 ・すいか	30日 605kcal ・ごはん ・四湖豆腐 ・海藻サラダ	31日 580kcal ・米粉コッペパン ・ホタテのミルク ・スープ ・卵ロール ・ブロッコリーの ・ドレッシングあえ ・バナナ	8月 平均栄養価 ●エネルギー (650kcal) 630Kcal ●蛋白質 (21.1g-32.5g) 25.8g ●脂質 (14.4g-21.6g) 19.6g ●食塩 (2.0g未満) 2.1g	

●牛乳は毎日付きます。●物質の都合で給食の一部が変更になることがあります。●の日はスプーンがつきます。