

8月 こんだてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
23 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	はくさい えのきたけ	
	おこのみやきたまご	鶏卵 ぶた肉 あおさ	キャベツ★	さとう
	きんぴらごぼう		ごぼう にんじん	つきこんにやく 油 さとう ごま油 ごま
26 (月)	ドライカレー	脱脂粉乳 ぶた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン★ トマト しょうが にんにく りんご	こめ 油 さとう
	シーザーサラダ	とり肉 チーズ ヨーグルト	キャベツ★ ブロッコリー コーン にんにく	さとう
	すいか		すいか	
27 (火)	コッペパン			パン
	あさりのチャウダー	あさり とり肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ	じゃがいも★ オリーブ油
	チキンピカタ	とり肉 鶏卵		パン粉 さとう 油
	ラタトゥイユ	ベーコン	なす★ たまねぎ ピーマン★ にんじん ズッキーニ トマト にんにく	オリーブ油 さとう
28 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ★	じゃがいも★ オリーブ油
	さばのピリからやき	さば		さとう
	きりぼしだいこんのいためもの	とり肉 こんぶ	切干大根 にんじん きくらげ	つきこんにやく ごま油
29 (木)	ちゅうかどん	脱脂粉乳 ぶた肉 うずら卵 えび いか	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい きくらげ しょうが	こめ 油 さとう でんぷん ごま油
	いんげんまめのスープ	いんげん豆 白花生 いんげん豆 とり肉	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも★
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト★	
30 (金)	なすのボロネーゼパスタ	ぶた肉 大豆	なす★ たまねぎ にんじん にんにく	スパゲッティ オリーブ油 さとう
	やさいチーズフライ	とり肉 おから チーズ	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ	じゃがいも 油 パン粉
	カリフラワーのあえもの	みそ	カリフラワー ブロッコリー	さとう ごま



おやつについて



じゅう じかん おお なつやす あま
自由な時間の多い夏休みですが、ジュースなどの甘
の もの みずが の じかん き かし
い飲み物を水代わりに飲んだり、時間を決めずにお菓
子 を ダラダラ 食べたりすると、虫歯や肥満になる心配が
あります。おやつは200kcal以内を目安にし、朝・昼・
ゆう しょくじ た じかん き た
夕の食事が食べられなくなるよう、時間を決めて食
べるようにしましょう。食後の歯みがきも忘れずに！

ひと
こんな人はいませんか？



か し の もの
お菓子や飲み物は、
えいようせいぶんひょうじ
栄養成分表示を
チェックしよう！



今月の長万部食材（予定）は、エンリッチミニトマト、長ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ、じゃがいもです。（★がついている日）
物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 小学校…23日