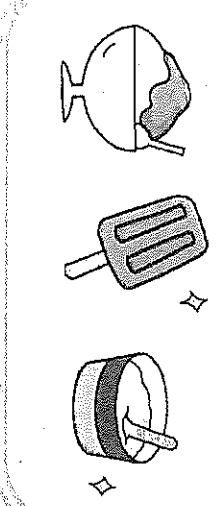
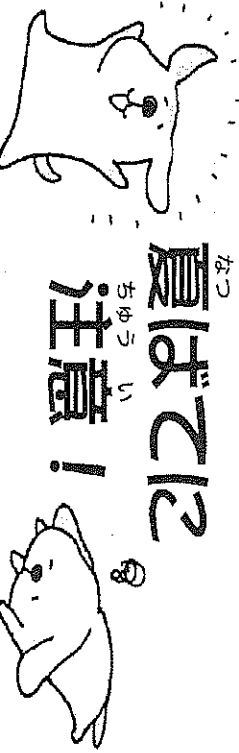
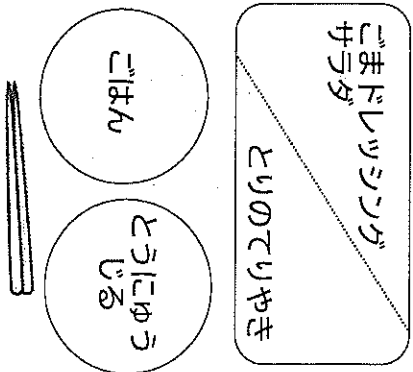
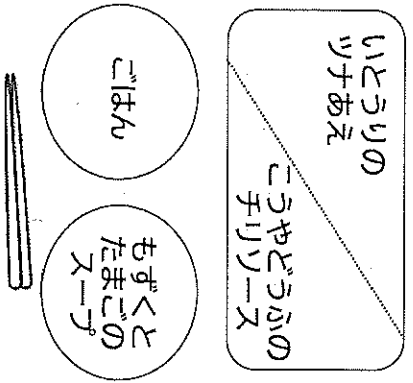
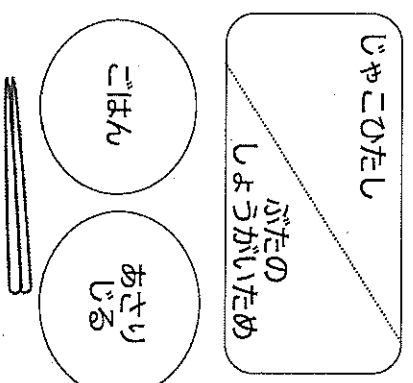
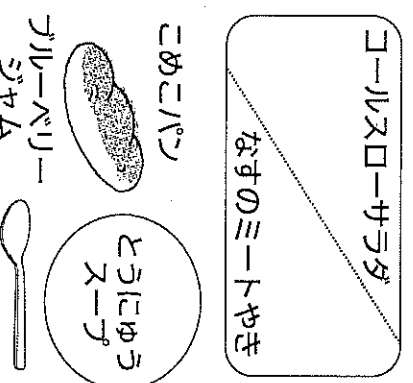
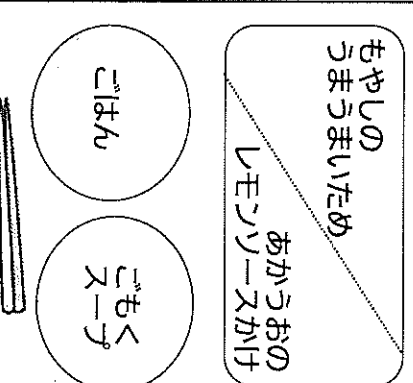
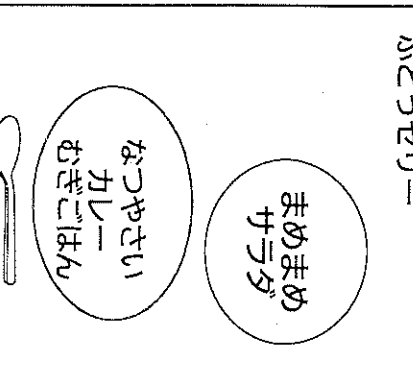
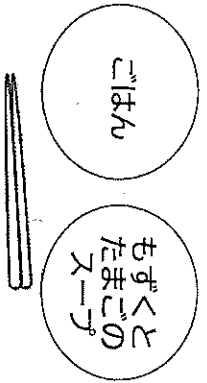
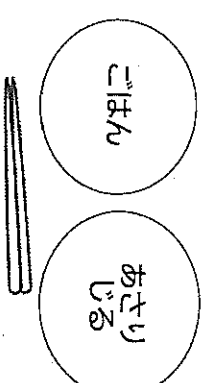
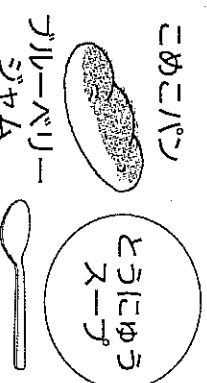
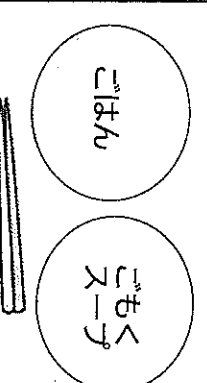
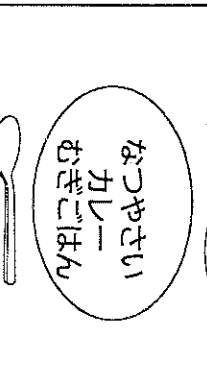


8月献立予定表 (小学校用)

☆ 8月9月のもくひょう きそくただいしよくじをしよう ☆

月	火	水	木	金
冷たいものの食べすぎに 気をつけよう  夏ばてに 注意!  冷たい物の食べ過ぎは、胃腸の動きを弱らせて、食欲が落ちてしまいます。 食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくなります。 ごまドレッシング サラダ とりのてりやき 				22 大和中3年給食開始 

25 大和中12年給食開始	26	27 浦佐、大崎 給食開始	28 数神、赤石、三用 後山 給食開始	29
いとうりの ツナあえ こうやどうふの チリソース 	じゃこひたし ふたの しょうがいため 	コールスローサラダ なすのミートやき 	もやしの うまうまいため あかうおの レモンソースかけ 	ぶどうゼリー まめまめ サラダ 
ごはん もずくと たまごの スーパ 	ごはん あさり じる 	こめこパン とうにゅう スーパ 	ごはん ごもく スーパ 	なつやさい カレー むぎごはん 

※ こんだては、都合により変更することがあります。

[8月使用食材表]

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 家で補ってほしい食品
25 月	牛乳 ごはん 高野豆腐のチリソース 糸瓜のツナあえ もずくと卵のスーパ	コシヒカリ、こめこ、油 さとう、じゃがいも かたくりこ	牛乳、とり肉、ツナ こうやとうふ、もずく たまご	ねぎ、いとうり、きゅうり にんじん、キャベツ レモン、しいたけ こまつな	618 kcal 21.7 g 21.9 g 1.8 g 貝類
26 火	牛乳 ごはん 豚のしょうが炒め じゃこひたし あさり汁	コシヒカリ、油、さとう かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、あさり ちりめんじゃこ、油あげ 大豆、みそ	たまねぎ、こんにゃく こまつな、もやし にんじん、だいこん	580 kcal 29.7 g 15.7 g 1.9 g 種実類
27 水	牛乳 米粉パン ブルーベリージャム なすのミート焼き コールスローサラダ 豆乳スーパ	こめこパン、さとう、油 じゃがいも、ホウイトルウ ブルーベリージャム	牛乳、ぶた肉、チーズ とり肉、とうにゅう	なす、たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん とうもろこし、トマト	615 kcal 27.6 g 22.0 g 3.0 g 海藻類
28 木	牛乳 ごはん 赤魚のレモンソースかけ もやしのうまうま炒め 五目スーパ	コシヒカリ、かたくりこ 油、さとう、はるさめ ごま油	牛乳、赤魚、ぶた肉 とうふ、なると	レモン、にんじん ピーマン、しいたけ ちゃんげんさい、ねぎ たまねぎ、もやし	604 kcal 26.1 g 18.6 g 1.9 g 果物
29 金	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー 豆まめサラダ ぶどうゼリー	コシヒカリ、おおむぎ 油、カレールウ、さとう ぶどうゼリー	牛乳、あかいんげん豆 青えんどう豆、ひよこ豆 とり肉	かぼちゃ、なす、トマト たまねぎ、にんじん ズッキーニ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	658 kcal 19.6 g 19.3 g 2.5 g 魚類