


給食だより

8月号

令和5年7月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

曜日	月	火	水	木	金
日		29	30	31	
献立	 <p>いつも給食白衣のお洗濯とアイロンがけをありがとうございます！</p>	639 kcal 2.4 g わかめごはん にばいずあえ かぼちゃひきにくフライ なつやさいとんじる	609 kcal 2.5 g ごはん ほうれんそうのごまナムル チンジャオロース なつのカレースープ	645 kcal 2.7 g ごはん くきわかめのきんぴら さばのみそに ゆうがおのみそしる	おもに副菜 おもに主菜 主食 汁物・煮物
赤		わかめ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	さば みそ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ とうふ だいずペースト ぎゅうにゅう	おもに体をつくる食べ物
黄		こめ こむぎこ あぶら ごま	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら カレールウ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	おもに熱や力になる食べ物
緑	カボチャ もやし キャベツ にんじん きゅうり ゆうがお ごぼう なす いんげん ねぎ パイン	たけのこ ビーマン たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん コーン なす スッキーニ いんげん	しょうが にんじん つきこん いんげん ごぼう ねぎ	おもに体の調子を整える食べ物	

8・9月の給食目標

朝食をしっかりと食べて、
生活のリズムをととのえよう！

みなさんは、毎日朝食を食べていますか？

忙しい朝は「おにぎりだけ！」「パンだけ！」になりがちですが、栄養バランスを少し意識することで体の働きはグンとよくなります。おかずを揃えるのが難しい場合は、市販品のすぐに食べられるものや、果物などを一品足すというところから始めてみましょう。

また夏休み中は、昼食も「〇〇だけ！」の食事になりがちです。プラス一品を心がけて、暑い夏休みも元気に過ごしましょう！！

中学年のエネルギー
(カロリー)
月平均 650kcal

食塩相当量
月平均 2.0g未満



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



※都合により献立は変更になる場合があります。