

家庭数		【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は愛媛県）、●大阪万博給食（今月はコロンビア）です。】							
日	曜	こんだて			おもに体をつくるものになる食品（あか）	おもにエネルギーのもとになる食品（き）	おもに体の調子を整える食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛乳	お か す					
1	火	むぎごはん		さばのなんばんづけ◆ なめこのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ だいこん なめこ にんじん	622	23.0
2	水	キムチ チャーハン		きびなごのカリカリフライ とうがんのスープ◆	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とりにく だいず	こめ むぎ さとう ごま げんまいこ でんぶん あぶら	はくさいキムチ ねぎ たまねぎ あおピーマン とうがん にんじん こまつな しいたけ	558	27.1
3	木	たまごどん （むぎごはん）		あおのりポテト こまだれサラダ	ぎゅうにゅう たまご だいず とりにく あおのり	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん たけのこ りょくとうもやし きゅうり キャベツ にんじん	658	25.4
 今が旬の「とうもろこし」が登場します。とうもろこし180本分の皮むきは、3年生のみなさんに協力してもらいます。お楽しみに！ 									
4	金	ツイストパン （乳不使用）		<3年生・とうもろこし皮むき体験> ボークビーンズ わかめサラダ とうもろこし◆	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく わかめ だいず	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり キャベツ りょくとうもやし とうもろこし	608	27.6
7	月	ちらしすし◎ ・ てまぎのり◎		<七夕献立> おほしさまメンチカツ◎ たなはたじる◎	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ やきふ のり	こめ さとう こめこ あぶら そうめん パンこ こむぎこ	にんじん かんぴょう だいこん たまねぎ さやいんげん	612	25.1
8	火	むぎごはん		なまあげとぶたにくのみそに えだまめサラダ◆ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま アーモンドフィッシュ	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ こまつな きゅうり キャベツ えだまめ	590	25.6
9	水	むぎごはん		マーボーなすどうふ◆ ちゅうかきゅうり◆	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	なす にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら きゅうり	572	25.8
10	木	アロス・コン ・ボー● （チキンライス）		<大阪万博給食・コロンビアの料理> ホキバジルフライ アヒアコ（じゃがいものスープに）●	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ベーコン とりにく	こめ あぶら パンこ じゃがいも マーガリン でんぶん こむぎこ	にんじん にんにく たまねぎ あおピーマン きいろパプリカ とうもろこし キャベツ マッシュルーム バジル	602	28.7
11	金	たまごとうどん （じごなうどん）		なつやさいのカレーふうみあげ◆ こますあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ わかめ だいず	じごなうどん さとう でんぶん あぶら	にんじん しめじ りょくとうもやし ねぎ ゴーヤ かぼちゃ こまつな キャベツ	604	25.3
14	月	きなこトースト （乳不使用）		ポテトのミートソースあえ さわやかサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きなこ	しょうパン さとう マーガリン じゃがいも あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース トマト きゅうり なつみかん	649	23.4
15	火	たこめし★		<毎月19日は食育の日・ 愛媛県郷土料理> アジのあおさフライ ぼっかけじる★	ぎゅうにゅう たこ アジ とりにく ちくわ あぶらあげ あおさのり	こめ さとう ごま パンこ こんにゃく	しょうが ごぼう しいたけ だいこん ねぎ にんじん こまつな えだまめ	581	29.3
16	水	むぎごはん		なつやさいカレー◆ ひじきのマリネ バナナクリームだいふく （乳・卵不使用）	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン バナナクリームだいふく （乳・卵不使用）	きゅうり だいこん にんじん なす かぼちゃ たまねぎ あおピーマン りんご トマト セロリ にんにく しょうが	667	20.7

8月 学校給食予定献立表

日	曜	こんだて			おもに体をつくるものになる食品（あか）	おもにエネルギーのもとになる食品（き）	おもに体の調子を整える食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛乳	お か す					
29	金	むぎごはん		<8月31日はやさいの日> やさいたっぷりハヤシライス かいそうサラダ ミニオレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま ミニオレンジゼリー	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム スプーキーニ きいろパプリカ セロリ トマト だいこん きゅうり とうもろこし	585	21.2

<おしらせ>献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
<児童のみなさんへ>給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食着は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。

暑さに負けない体をつくろう



暑い夏がやってきました。夏バテにならないように気をつけましょう。夏バテになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。冷たておいしいアイスやかき氷、ジュースばかりでは、胃や腸が疲れてしまい、夏バテの原因になります。
楽しい夏休みを過ごすためにも、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事、心がけ、暑さに負けない体をつくっていきましょう。また、おうちの食事も好き嫌いせず何でも食べて、「苦手な食べ物も一口は食べるチャレンジ」を続けていきましょう。食べ物にはみなさんの成長に必要な栄養がたっぷりですよ。

夏に旬を迎える野菜たち

きゅうり、トマト、えだまめ、ピーマン、なす、かぼちゃ、とうもろこしなどは、夏に旬を迎えます。
旬の食べ物は、栄養価も高く、とてもおいしいです。給食でもたくさん取り入れました。旬の食材を味わいましょう♪

