

8月の予定献立表

TEL: 917-3479  
FAX: 917-3479

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

**夏休みの正しい生活**

午前中の涼しいうちに勉強を

早寝、早起き

さあ、いよいよ待ちに待った夏休みです。青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。休み中を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

体温が上昇

食欲不振

緑黄色野菜や豚肉、納豆などを食べて夏バテを予防しよう！

夏バテをふせぐ食べもの

8月も元気に登校できるように規則正しい生活を心がけて！

★こんだて表のうらや給食だよりにはレシピがのってるよ★料理に挑戦してみてね♪

こんだて	<p><b>★給食欠食予定★</b></p> <p>小学校・・・ 欠食なし 中学校・・・ 欠食なし</p>	11(火) <b>臨時休業</b>	12(水) <b>臨時休業</b>	13(木) <b>臨時休業</b>	14(金) <b>臨時休業</b>
	小学校 中学校	E P F E P F	E P F E P F	E P F E P F	E P F E P F
こんだて	17(月) <b>臨時休業</b>	18(火) <b>臨時休業</b>	19(水) <b>臨時休業</b>	20(木) <b>臨時休業</b>	21(金) <b>臨時休業</b>
	小学校 中学校	E 626 P 19.5 F 15.5 E 746 P 22.3 F 17.0	E 653 P 29.7 F 30.5 E 789 P 35.4 F 35.4	E 652 P 19.9 F 24.2 E 776 P 23.0 F 46.7	E 671 P 31.2 F 22.0 E 798 P 36.7 F 24.9
こんだて	24(月) フルーツナタデココ おぎごはん チキンカレー	25(火) 肉かまぼこ炒めをめんのにのせて食べてね！ 沖縄そば (めん) 沖縄そば (しる) タマナーチャンプルー	26(水) 大根とアーモンドのサラダ 星のコロッケ チキンピラフ	27(木) タコライス アーサ魚汁	28(金) 豚ねぎどん キャベツのシークワサーサラダ
	小学校 中学校	E 626 P 19.5 F 15.5 E 746 P 22.3 F 17.0	E 653 P 29.7 F 30.5 E 789 P 35.4 F 35.4	E 652 P 19.9 F 24.2 E 776 P 23.0 F 46.7	E 671 P 31.2 F 22.0 E 798 P 36.7 F 24.9
こんだて	31(月) (旧盆) ウンケー ゴーヤのツナ和え あげだし豆腐 ウンケージュシー	<h2 style="margin: 0;">旧盆ってなあに？</h2> <p style="font-size: small;">旧盆は旧暦七月の祖霊祭で、13日～15日にかけて盛大におこなわれる。仏壇にごちそうを供えて祖霊をもてなし、一家の安泰を祈る。また、お中元をもって仏壇のある親戚の家々をまわり、近況報告をしながら日ごろの疎遠を解消する。</p> <p style="font-size: small;">8/31 (旧7/13) ウンケー (お迎え) 9/1 (旧7/14) ナカヌヒー (中日) 9/2 (旧7/15) ウークイ (お送り)</p>			
	小学校 中学校	E 661 P 25.8 F 23.2 E 776 P 30.9 F 27.1	<p>13日 (ウンケー) の夕食 ・ウンケージュシー ・ウサチ (酢の物)</p> <p>14日 (ナカヌヒー) の昼食 ・冷やしソーメン</p> <p>15日 (ウークイ) のおやつ ・砂糖団子</p> <p>15日 (ウークイ) 料理 ・御三味 ・もち15個</p>		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※給食費は、期限内に納めましょう。