

令和2年

8月の予定献立表

※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。

※8月は九州集中豪雨と新型コロナウイルスの影響に伴う野菜高騰のための対応献立となっています。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き方や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18

		夏バテしないために！☆あさごはんをたべよう ☆やさいをたべよう		☆水分・牛乳をとろう	
		☆たんぱくしつをとろう			
		<p>体のめんえき力を作るたんぱくしつは肉・魚・たまご・大豆などに多く入っています。積極的にとりましょう。</p>		<p>清涼飲料水は飲みやすいけど飲みすぎると食欲が落ちたり肥満のもとになります。休みの間も牛乳を飲むようにしましょう。</p>	
		<p>朝ごはんは体やのうを動かすエネルギーを作ってくれます。夏休みで生活リズムをくずさないように毎日食べるようにしましょう。</p>		<p>たんぱくしつと一緒に食べるとめんえき力効果が高くなります。特に色のこい夏野菜は栄養がたくさん入っており、体にこもった熱を冷ましてくれます。</p>	
こ	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
ん					
だ					
て					
あ		E 523 P 22.6 F 14.2	E 514 P 19.1 F 12.9	E 403 P 10.9 F 13	E 482 P 18.1 F 12.6
か					
き					
み					
ど					
り					
小					
学					
校					
こ	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
ん					
だ					
て					
あ		E 511 P 21.5 F 13.7	E 583 P 24.4 F 16.9	E 597 P 21.6 F 16.5	E 560 P 17.8 F 15.3
か					
き					
み					
ど					
り					
小					
学					
校					
こ	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
ん					
だ					
て					
あ		E 573 P 20.8 F 17.2	E 739 P 27.3 F 30.1	E 617 P 24.6 F 23.5	E 529 P 21 F 14.1
か					
き					
み					
ど					
り					
小					
学					
校					
こ	31(月)	<p>《 今月のきゅうしよくひょう 》</p> <p>あとかたづけをきちんとしよう！</p> <p>わるいかたづけかた×</p> <p>よいかたづけかた◎</p>			
ん					
だ					
て					
あ		E 539 P 26 F 15.7			
か					
き					
み					
ど					
り					
小					
学					
校					

※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、毎月10日までに納めましょう。