平成30年 10月のよていこんだて

真和志小学校　給食室
TEL/FAX　917-3480

	月	火	水	木	金
こんだて	1日 ・むぎごはん ・にくじゃが ・さばのしおやき ・こまつなのｼｰｸﾜｰｻｰあえ	2日 ・むぎごはん ・ビビンバ ・わかめスープ ・オレンジ	3日 ・コッペパン ・チリドック ・ブロッコリーサラダ ・マッシュルームスープ	4日 ・むぎごはん ・いわしのたつたあげ ・かいそうサラダ ・みそしる	5日（一学期終業式） ・オムライス ・シーザーサラダ ・ブルーベリーゼリー
あか き みどり 栄養価					台風の影響の為 休校
あきやすみ　【10/6(土)～10/14(日)】					
こんだて	15日（二学期始業式） ・むぎごはん ・ハヤシライス ・たくあんあえ ・フルーツヨーグルト	16日（17日：沖縄そばの日） ・なかみそば ・こまつなのあえもの ・てづくりサーターアンダギー	17日 ・さんしょくどん ・だいこんのみそしる ・オレンジ	18日 ・むぎごはん ・チキナチャンプルー ・くるまふととりにくのナゲット ・シカムドゥチ	19日 ・なかよしパン ・クリームシチュー ・コーンビーンズサラダ ・チョコジャム
あか き みどり 栄養価					
こんだて	22日 ・むぎごはん ・マーボーどうふ ・バンサンスー ・あげぎょうざ	23日 ・むぎごはん ・きんぴらごぼう ・ぶたにくのしょうがやき ・かきたまじる	24日 ・カレーピラフ ・さかなのパンコやき ・キャベツのサクサクサラダ ・あおりんごゼリー	25日 ・わふうスパゲティー ・えだまめととうふのﾐﾝﾁｶﾂ ・はくさいサラダ ・カーブチーみかん	26日 ・むぎごはん ・だいこんのそぼろに ・きゅうりのシラスあえ ・ごもくあつやきたまご
あか き みどり 栄養価					No image
こんだて	29日 ・むぎごはん ・チンジャオロース ・ワンタンスープ ・ぶどう	30日 ・あげパン ・ポトフ ・マカロニサラダ	31日 ・ロコモコどん ・にんじんとかぼちゃのｽｰﾌﾟ ・オレンジ	秋の熱中症に注意！！ 朝と夜は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日も多いので体温調節が難しい時期です。また、運動会の練習で、いつも以上に体を動かしていますので、疲れで自分の体調不良にも気づきにくくなります。熱中症というと夏のイメージですが、まだまだ注意が必要です。重ね着をして服装の調整をしやすくしたり、水分補給のタイミングに注意して、しっかり予防しましょう。	
あか き みどり 栄養価					

（給食の一日の基準栄養価）　C＝エネルギー　６５０Ｋｃａｌ　P＝たんぱくしつ　２１.１～３２.５ｇ　F＝ししつ　１４.４～２１.７ｇ