

8月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校
令和6年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう						エネルギー	ししつ
		あか	きいろ		みどり				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる		体の調子をととのえる				
27 火	【始業式】夏野菜カレーライス 牛乳 大根とツナのサラダ セノビーゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう セノビーゼリー	こめ カレールウ ドレッシング	あぶら かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ だいこん しょうが きゅうり コーン ズッキーニ	にんにく しょうが コーン ズッキーニ	642kcal 19.0g	18.6g 1.80g
28 水	バターロール 牛乳 チキンチーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネスープ	チキンチーズ焼き ハム ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ ミックスビーンズ	バターロール じゃがいも マカロニ	ドレッシング バター	フロッキー カリフラワー たまねぎ きゅうり キャベツ	にんじん にんにく トマト	654kcal 27.2g	30.7g 2.70g
29 木	ごはん 牛乳 いわし梅煮 ゴーヤチャンプルー みそ汁 はちみつレモンゼリー	いわし ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	こめ ゼリー	あぶら	たまねぎ だいこん ゴーヤ にんにく	にんにく ほうれんそう	691kcal 24.5g	21.0g 2.30g
30 金	コッパパン 牛乳 やきそば ハムと大根のサラダ レモンハニー	ぶたにく いか ちくわ ハム	ぎゅうにゅう みそ	コッパパン やきそばめん はちみつ	あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり		649kcal 25.0g	19.2g 2.90g
◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。		◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g ◆今月の今三小の平均（予定） エネルギー659kcal、たんぱくしつ23.9g、ししつ22.4g、えんぶん2.40g							



給食だより 8月

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活のリズムを整えよう

合言葉は早寝早起き朝ごはん



朝ごはんて1日を元気にスタート!

脳が活発に動き出す

体温が上がる

体の栄養になる



血のめぐりが良くなる

うんちがしなくなる

朝ごはんを食べると体が元気に動き出したり、腸が刺激され、便通がよくなります。脳にもエネルギーが、補給され、集中力・記憶力が高まり、学力アップにもつながります。

いろいろな良いことがありますね。毎朝、朝ごはんを食べるようにしましょう。