

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	しじつ	
		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 セノピーゼリー	ぶたにく ツナ	きゅうにゅう セノピーゼリー	こめ あぶら カレーウ ドレッシング	かほちや にんじん たまねぎ しょうが きゅうり コーン ズッキーニ	642kcal 18.6g	19.0g 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	きゅうにゅう チーズ	バターロール じゃがいも マカロニ	ドレッシング バター にんじん たまねぎ きゅうり キャバツ	654kcal 30.7g	27.2g 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	きゅうにゅう みそ あぶらあげ	こめ ゼリー	あぶら にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん ゴーヤ にんにく	691kcal 21.0g	24.5g 2.30g
30 金	コッペパン 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	きゅうにゅう	コッペパン 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 キャバツ きゅうり	654kcal 22.5g	25.0g 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、たんぱくしじつ26.8g、しじつ21.6g、えんぷん2.00g ◆今月の今三小の平均（予定） エネルギー660kcal、たんぱくしじつ23.9g、しじつ23.2g、えんぷん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

