

8月分給食献立予定表

日光市立日光小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー(kcal)
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質(g)
		血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	塩分(g)
26(月)	麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー 福神漬け こんにゃくサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	むぎごはん カレールウ あぶら ドレッシング ごま	かぼちゃ にんじん ナス たまねぎ トマト りんご きゅうり こんにゃく もやし いちご	654 19.6 2.8
27(火)	はちみつパン 牛乳 ハンバーグトマト煮 グリーンサラダ 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう チーズ ハム ハンバーグ エビ とりにく	パン ドレッシング さとう	きゅうり ブロッコリー アスパラガス レモン にんじん とうがん ねぎ しょうが ほししいたけ	608 31.5 3.4
28(水)	ご飯 牛乳 ホッケねぎ塩焼き キムチ和え 牛肉と野菜の旨煮	ぎゅうにゅう ホッケ ぎゅうにく	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう	ねぎ もやし にんじん ごぼう たまねぎ にら しらたき いんげん	658 27.2 2.0
29(木)	ご飯 牛乳 ササミチーズフライ レモン和え 味噌汁 アップルシャーベット	ぎゅうにゅう わかめ ササミチーズフライ	ごはん ごま あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん りんご レモン	627 22.3 2.7
30(金)	ピザトースト 牛乳 ヨーグルト和え スパゲッティミートソース	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぎゅうにく ヨーグルト こなチーズ ベーコン だいず	パン スパゲッティ あぶら むえんバター ゼリー ナタデココ	ピーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん もも パイナップル みかん セロリ トマト にんにく	690 31.1 2.8

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

こんげつ もくひょう あつ ま からだ
 今月の目標：暑さに負けない体をつくろう

～あなたの困った!を助けるビタミンは?～

『毎日元気に過ごしたいな』という思いはみんないっしょですね。でも、色々悩みができた
 り、体の調子が悪くなることも、やっぱりあるものです。そんなときは、まずは、お家の方や学
 校の先生に相談してみてくださいね。

それから、もし下のイラストのようなことで困っているのだとしたら、あるビタミンをたくさん
 とると良いですよ。このビタミンは、とっても働き者のビタミンで、みんなの体の中で色々な仕
 事をしています。さて、この働き者

ビタミンは次のどれでしょう?

※答えは裏面に書いてあります。

- ① ビタミンA
- ② ビタミンC
- ③ ビタミンD