

# 8月 献立表

令和6年度  
横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
27	か	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ツナ わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ きゅうり	681 20.5	まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて夏バテ予防をしましょう！
28	すい	まるパン		ラビオリスープ しろみフライ コールスローサラダ	まるパン ラビオリ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみフライ	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん きゅうり コーン	603 26.4	パンに切れ目が入っているので、白身フライやサラダをはさんで食べてくださいね。
29	もく	むぎごはん		なつやさいのみそしる とりのてりやき うめサラダ	こめ むぎ さとう	とうふ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ オクラ えのきたけ にんじん たまねぎ コーン もやし きゅうり チンゲンサイ	611 25.7	みそ汁には今が旬のかぼちゃとオクラが入っています。旬の夏野菜をたくさん食べましょう。
30	きん	ピリからスタミナどん		わかめスープ ごまきゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん すりごま	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ もやし にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ きゅうり	597 24.1	豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復の効果があります。暑い夏にぴったりですね。

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

## いよいよ夏休み！規則正しい生活を心がけよう！！

いよいよ待ちに待った夏休みがはじまりますね。

夏休みだからといって、だらだらと過ごしてしまうと体内リズムがずれて、体調が崩れやすくなります。

できるだけ、いつも通りの時間に起きて、朝ごはんをしっかりと食べて、夜も早めに寝るように心がけてくださいね。

