



令和2年

8月 学校給食献立表

下関市立川中西小学校

	献立名	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		家庭でとり たい食品	
		牛乳	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・かし		6群 油脂類・種実類
25 火	ごはん			牛乳			ごはん	大豆製品	
	ビーフン汁	○	鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいずもやし しいたけ	ビーフン	種実類	
	キムタクごはん		豚肉		にんじん	白菜キムチ たくあん	砂糖	ごま油	
	はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー	612	
26 水	パン			牛乳			パン	魚介類	
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム	その他の野菜	
	卵とチーズのふわふわスープ	○	鶏卵 ベーコン	粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン粉		
	豚肉のナポリタンソテー		豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	砂糖	サラダ油	608
27 木	ごはん			牛乳			ごはん	いも	
	肉野菜炒め	○	牛肉 生揚げ 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油 ごま油	果物
	おかか佃煮		かつおぶし	かえりちりめん 塩昆布			砂糖	ごま	589
28 金	パン			牛乳			パン	大豆製品	
	なすとツナのスパゲティ	○	まぐろ水煮 ベーコン		にんじん	なす たまねぎ にんにく	スパゲッティ	サラダ油	きのこ
	ほうれん草のサラダ				ほうれんそう	スイートコーン	砂糖	アーモンド サラダ油	598
31 月	ごはん			牛乳			ごはん	いも	
	わかめスープ	○	豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			魚介類
	チンジャオロースー		豚肉		ピーマン	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	
	冷凍みかん					みかん			578

なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p>  <p>なまもの、肉の生焼 けに注意。中までしっか り火を通しましょう。</p>	<p>つ</p>  <p>つめたいものの食べ すぎ、飲みすぎに注意 しましょう。</p>	<p>や</p>  <p>野菜は体の調子を整 えます。毎食必ず食 べましょう。</p>	<p>す</p>  <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジ してみましょう。</p>	<p>み</p>  <p>ミルク(牛乳)や乳 製品も、できれば毎 日とりましょう。</p>
<p>け</p>  <p>計画を立てて1日を有意 義に過ごしましょう。おや つは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p>  <p>うんちの形やおしっこ の色は自分の体の状態を 知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p>  <p>こまめな水分補給で熱 中症を防ぎましょう。 ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p>  <p>海の幸、魚や海そうには 体によいはたらきをする 栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p>  <p>日本の伝統食、豆腐、納 豆、みそなどの大豆製品、 発酵食品を活用しましょう。</p>