



# 8月予定献立表

月	火	水	木	金
<b>26</b>  <b>ぜんこうしゅうかい 全校集会</b>  	<b>27</b> ・ ごはん ・ ふたじゃがキムチ ・ はるさめのすまじる ・ ヨーグルト  赤 豚肉 鶏肉 なと巻き 豆腐 ヨーグルト 黄 米 油 じゃがいも 春雨 玉ねぎ にんじん 緑 いら えのきだけ みつば 栄養量 小学部 597kcal・25.7g 中学部 638kcal・27.4g 高等部 687kcal・29.2g	<b>28</b> ・ ごはん ・ さばのカレーふうみやき ・ ちくぜんに ・ わかめじる ・ ぶどうゼリー  赤 さば 鶏肉 豆腐 黄 米 油 里芋 ゼリー にんじん ごぼう たけのこ 緑 さやいんげん しいたけ だいこん ねぎ 栄養量 小学部 564kcal・24.8g 中学部 657kcal・28.6g 高等部 683kcal・27.3g	<b>29</b> ・ むぎごはん ・ とりにくのレモンに ・ ミントマト ・ すきこんぶのもの ・ にとたまじる  赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 黄 米 麦 油 ごま レモン ミントマト にんじん 緑 たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ えのきだけ いら 栄養量 小学部 631kcal・21.3g 中学部 746kcal・25.1g 高等部 801kcal・26.0g	<b>30</b> ・ ジャージャーめん ・ ひじきサラダ ・ パインアップル  赤 豚肉 鶏肝臓 ひじき チーズ まぐろ水煮 黄 中華麺 油 ねぎ 玉ねぎ にんじん いら 緑 たけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし パインアップル 栄養量 小学部 567kcal・24.8g 中学部 714kcal・29.5g 高等部 724kcal・29.8g

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、7月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。

**【8月の平均栄養量】**

	(小学部)	／	中学部	／	高等部)
エネルギー	602kcal	／	710kcal	／	755kcal
たんぱく質	24.1g	／	29.0g	／	30.5g
脂質	19.3g	／	21.6g	／	22.2g
塩分	2.2g	／	2.4g	／	2.6g



※日々の栄養価は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。

**【献立表の見方】**

※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。

- 赤・・・おもに体をつくる食べ物
- 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物
- 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物

※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。