



# 8月予定献立表

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金  |
|---|--|---|---|--|
| <p><b>【8月の平均栄養量】</b><br/>(上段:給与量 下段:基準値)<br/>小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 611kcal / 725kcal / 769kcal<br/>585kcal / 747kcal / 774kcal</p> <p>たんぱく質 23.1g / 26.9g / 27.8g<br/>24.1g / 30.8g / 31.9g</p> <p>脂 質 19.0g / 21.4g / 21.7g<br/>18.7g / 20.7g / 21.5g</p> <p>塩 分 2.5g / 3.0g / 3.1g<br/>2.0g / 2.5g / 2.5g</p>                            |  | <p><b>26</b></p> <p>ぜんごうしゅうかい<br/><b>全校集会</b></p> | <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりにくのしおからあげ</li> <li>きりぼしだいこんのカレーに</li> <li>にらたまじる</li> <li>ももゼリー</li> </ul> <p>赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐</p> <p>黄 米 油 ごま ゼリー</p> <p>切り干し大根 にんじん</p> <p>緑 しいたけ 玉ねぎ</p> <p>えのきだけ にら</p> <p>栄養量 小学部 600kcal・24.2g<br/>中学部 716kcal・28.2g<br/>高等部 758kcal・29.2g</p> | <p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なつやさいカレーライス (むぎごはん)</li> <li>ハニードレッシングサラダ</li> <li>なし</li> </ul> <p>赤 豚肉 ハム</p> <p>黄 米 油 じゃが芋 はちみつ</p> <p>玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト</p> <p>緑 スッキーニ ピーマン りんご アスパラガス</p> <p>きゅうり キャベツ とうもろこし 梨</p> <p>栄養量 小学部 634kcal・20.9g<br/>中学部 744kcal・24.0g<br/>高等部 790kcal・25.0g</p> |
| <p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたにくのアップルソースがけ</li> <li>れんこんいりひじきののもの</li> <li>ごまみそやさいスープ</li> <li>パインアップル</li> </ul> <p>赤 豚肉 鶏肉 大豆</p> <p>黄 米 油 ごま じゃが芋</p> <p>りんご にんじん れんこん</p> <p>緑 さやいんげん もやし 玉ねぎ</p> <p>小松菜 とうもろこし パインアップル</p> <p>栄養量 小学部 599kcal・24.3g<br/>中学部 715kcal・28.6g<br/>高等部 759kcal・29.3g</p> | <p><b>【献立表の見方】</b><br/>※献立名の下での赤・黄・緑の表示は食品の働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。<br/>赤・・・主に<b>体をつくる食べ物</b><br/>黄・・・主に<b>エネルギーのもとになる食べ物</b><br/>緑・・・主に<b>体の調子を整える食べ物</b><br/>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。<br/>※日々の栄養量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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>食中毒に注意!</b></p> <p>すぐに食べる</p> <p>しっかり火を通す</p> <p>保管は冷蔵庫で</p> </div> <p>○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。<br/>○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。7月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧下さい。</p> |   |   |  |