

# 8月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校  
令和6年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう						エネルギー	ししつ
		あか	きいろ		みどり				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる		体の調子をとのえる				
27 火	【始業式】夏野菜カレーライス 牛乳 大根とツナのサラダ セノビーゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう セノビーゼリー	こめ カレールウ ドレッシング	あぶら かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ だいこん しょうが きゅうり コーン ズッキーニ	にんにく しょうが コーン ズッキーニ	642kcal 19.0g	18.6g 1.80g
28 水	バターロール 牛乳 チキンチーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネスープ	チキンチーズ焼き ハム ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ マカロニ	バターロール ドレッシング じゃがいも マカロニ	バター にんじん にんにく トマト	カリフラワー たまねぎ きゅうり キャベツ	たまねぎ キャベツ	654kcal 27.2g	30.7g 2.70g
29 木	ごはん 牛乳 いわし梅煮 ゴーヤチャンプルー みそ汁 はちみつレモンゼリー	いわし ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	こめ ゼリー	あぶら にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ゴーヤ にんにく	だいこん にんにく	691kcal 24.5g	21.0g 2.30g
30 金	コッパパン 牛乳 やきそば ハムと大根のサラダ レモンハニー	ぶたにく いか ちくわ ハム	ぎゅうにゅう やきそばめん はちみつ	コッパパン あぶら ドレッシング	あぶら にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	だいこん キャベツ	649kcal 25.0g	19.2g 2.90g
◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。		◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g ◆今月の今三小の平均（予定） エネルギー659kcal、たんぱくしつ23.9g、ししつ22.4g、えんぶん2.40g							



## 給食だより 8月

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 生活のリズムを整えよう

### 合言葉は早寝早起き朝ごはん



### 朝ごはんて1日を元気にスタート!

脳が活発に動き出す

体温が上がる

体の栄養になる



血のめぐりが良くなる

うんちがしたくなる

朝ごはんを食べると体が元気に動き出したり、腸が刺激され、便通がよくなります。脳にもエネルギーが、補給され、集中力・記憶力が高まり、学力アップにもつながります。

いろいろな良いことがありますね。毎朝、朝ごはんを食べるようにしましょう。