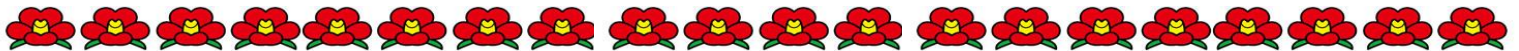


修正版

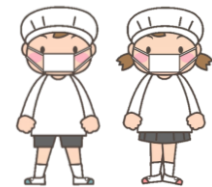
日 / 曜	献立		あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	主食	血や肉に なる食品	力や熱に なる食品	体の調子を 整える食品	
24 月		チキンカレー ◎ ぶどうゼリー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ かんでん	ごはん むぎ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ぶどうジュース	658 18.2
25 火		シューシー とんじる ◎ バナナ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう コンブ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ バナナ	574 19.5
26 水		◆ チリビーンズドッグ やさいのとうにゅうスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう いんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	コッパン じゃがいも かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム	594 24.1
27 木		◆ カレーピラフきのこソースがけ あおなのスープ	とりにく ぶたにく えび とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	ごはん こむぎこ こま あぶら バター	たまねぎ にんじん パセリ えのきだけ マッシュルーム こまつな	591 21.1
28 金		◆ きのごはん ◆ いわしのからあげ かぼちゃのみそしる	ぶたにく いわし みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきだけ しめじ しょうが	655 23.8
31 月		かやく ごはん さわらのしょうがふうみやき みそしる	とりにく さわら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう コンブ わかめ	ごはん さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	606 26.6

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて換算して下さい。
◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。 ◎ はデザート、◆ はカミカミメニューです。



8月から給食当番が始まります

- ① 給食当番は手洗い、手指消毒をしっかりと行います。
- ② 白衣、帽子、マスクを着用して行います。
- ③ 給食当番は最小限の人数で行います。



※ 初めは、おはしやストロー、牛乳などを給食当番が並んで児童に渡し、教員が盛りつけを行います。

夏休みが始まります

待ちに待った夏休みです。夏休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じ生活リズムを心がけるよう保護者の方のご協力をお願いいたします。

