

スクールランチ

8月 よていこんだて

川下小学校



日曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g
		あかいろの食品 (体をつくるもとになる)	きいろの食品 (エネルギーのもとになる)	みどりいろの食品 (体の調子を整えるもとになる)	その他の食品	
24月	チキンカレーライス (ごはん チキンカレーシチュー) りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら りんごゼリー	しろいんげんまめ グリンピース にんにく たまねぎ にんじん ごぼう しょうが すりりんご	カレーライス あかワイン しょうゆ ケチャップ カレールー ウスターソース トマトピューレ	卵 野菜 692, 19.8
25火	パン れいとうピーチ ひらつくね はるさめスープ	ぎゅうにゅう ひらつくね ベーコン うずらたまご	パン はるさめ	れいとうピーチ こまつな たまねぎ にんじん きくらげ	チキンスープ うずくしょうゆ ちゅうだし しお こしょう	野菜 海藻 601, 22.6
26水	ごはん なすのそぼろに さけつみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さけつみれ とうふ わかめ むぎみそ	ごはん こんにやく あぶら さとう でんぷん	なす にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ にぼしだし	果物 種実類 596, 23.3
27木	ごはん いわしのみぞれに じゃがぶたキムチ	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ぶたにく	ごはん こんにやく じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん たらこ ほうろく	みりん しょうゆ さけ	野菜 きのこ類 667, 25.2
28金	パン ミルメークコーヒー てりやきチキン なつやさいのスープ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン	パン マカロニ	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす とうもろこし オクラ	チキンスープ うずくしょうゆ しお こしょう	魚介類 いも類 620, 24.8
31月	ごはん はちみつレモンゼリー ぶたにくのしょうがやき すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん はちみつレモンゼリー あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン しょうが にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	みりん しょうゆ さけ かつおだし こんぶだし しょうゆ うずくしょうゆ しお	種実類 果物 709, 22.7

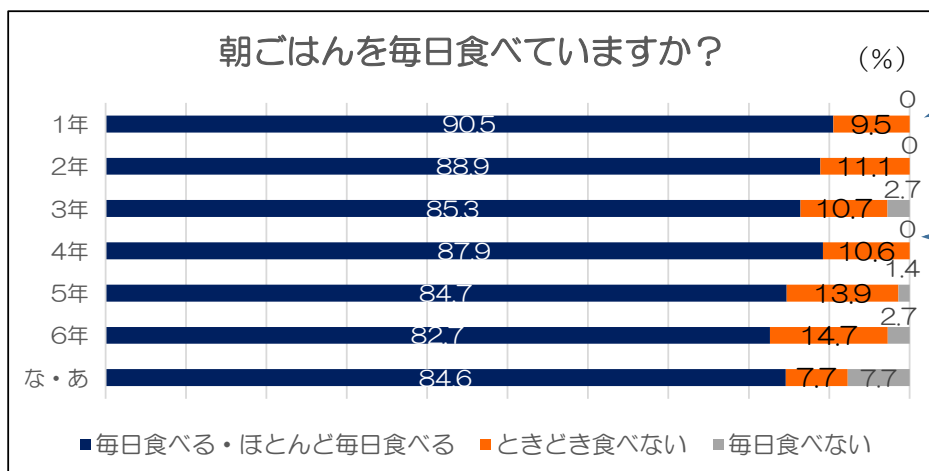
※都合により献立を変更することがあります。



今年は夏休みが短いですが、楽しい思い出がたくさんできるとよいですね。休み中だからといって、夜更かしをしたり、冷たいものを食べてばかりだと、生活リズムがくずれやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを目標に、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。
給食は24日の始業式から始まります。冷たいデザートがたくさんついているので、楽しみにしててくださいね。

~川下小 食育アンケート 結果発表~

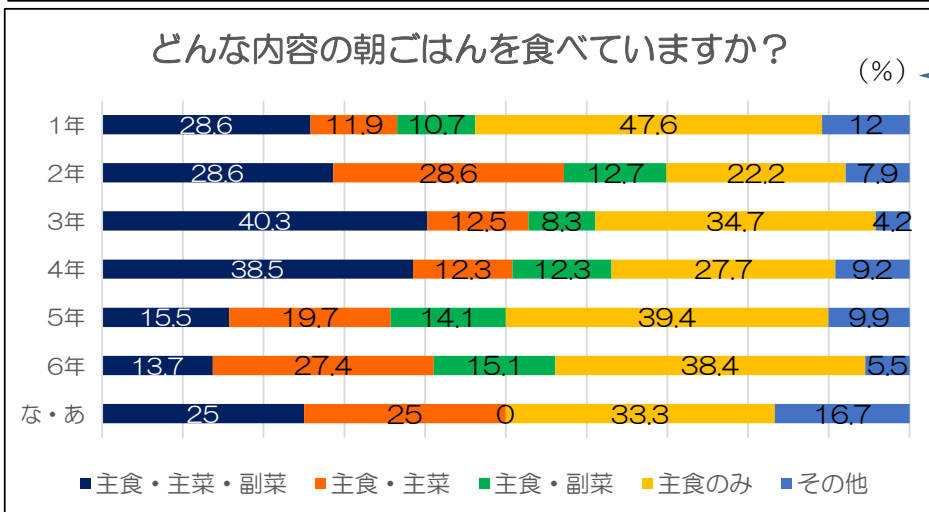
6月に、全校児童を対象に食育アンケートを実施しました。



川下小全体では、朝ごはんを毎日食べている人が86.6%いました。

高学年になるにつれて、毎日朝ごはんを食べていない人が増えています。

朝ごはんは午前中の活動のエネルギー源になります。1日を元気に過ごすために朝ごはんを食べましょう！



3、4年生は主食・主菜・副菜をそろえて食べている人が多いです。

＜朝ごはんの役割＞

主食…脳のエネルギー源になります。

(ごはん、パン、めんなど)

主菜…体温を上げて活動しやすくなります。

(肉、魚、たまご、大豆のおかず)

副菜…お腹の調子をよくします。

(野菜、汁物のおかず)

組み合わせて食べるとより元気の出る朝ごはんになります！