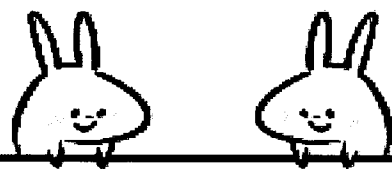


しんがっき はじ
新学期が始まりましたね！



スクールランチ予定献立表

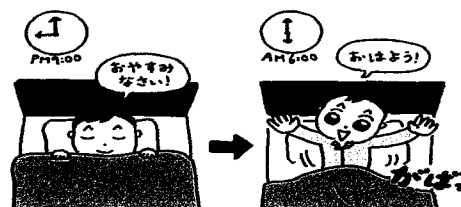
小学校



なつやす　ちゆう　ふきそく　せいかつ
夏休み中の不規則な生活によって
かたよ　しよくせいかつ　ととの
偏った食生活を整えましょう。

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		えび、かに、小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま				
24 日 (月)	ポークカレー (麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、カレーの素、フルーツチャツネ、中濃ソース、バター、ケチャップ、コリアンダー、クミン	25 日 (火)	冷やしラーメン	ラーメン、もやし、錦糸卵、ハム、胡瓜、カニかま、冷し中華スープ	26 日 (水)	ごはん	様似米	27 日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	28 日 (金)	ごはん	様似米
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃、パイナップル、みかん、クリームチーズ		竹輪の磯辺揚げ	竹輪の磯辺揚げ(ちくわ、あおさ)、キャノーラ油		味噌汁(さつまいも、白菜)	さつまいも、白菜、味噌、だしパック		クリームシチュー	牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、シチューの素、人参、鶏肉、米油、チーズ、食塩、白こしょう		味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ)	豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌、だしパック
				ミニクーリッシュ(アイスクリーム)	ミニクーリッシュアイス(バニラ)		さばのみりん焼き	さばのみりん漬け		ウインナーとコーンのソテー	コーン、ウインナー、ピーマン、バター、米油、コンソメ、食塩、白こしょう		ザンギ	鶏肉、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉、キャノーラ油
	アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、もも、りんご、ごま			アレルギー表示 えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま			アレルギー表示 小麦、さば、大豆、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	
31 日 (月)	ごはん	様似米	8月の1人当たり 平均摂取栄養値		1、2年生	エネルギー 524kcal、たんぱく質 18.8g、脂質 17.0g、炭水化物 72.9g、食塩相当量 2.3g〔推定値〕								
	味噌汁(じゃがいも、油揚げ、長ねぎ)	じゃがいも、油揚げ、長ねぎ、味噌、だしパック			3、4年生	エネルギー 576kcal、たんぱく質 20.7g、脂質 18.5g、炭水化物 80.4g、食塩相当量 2.5g〔推定値〕								
	ポークチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、ピーマン、中濃ソース、砂糖、米油、しょうゆ、食塩、白こしょう			5、6年生	エネルギー 646kcal、たんぱく質 22.7g、脂質 20.0g、炭水化物 92.4g、食塩相当量 2.6g〔推定値〕								
	ごま和え	キャベツ、ほうれん草、人参、すりごま白、砂糖、しょうゆ	①規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。 早寝早起きのリズムで体調が良くなります。 ②朝ごはんをしっかりと食べましょう。 朝ごはんを食べると脳の自覚めのスイッチが入り、記憶力がアップします。 ③正しい水分補給で熱い夏を乗り切ろう！ 喉の渇きがなくても、脱水症状は進行しています。 こまめな水分と塩分補給を心がけましょう。											
アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま														

①規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。
早寝早起きのリズムで体調が良くなります。



②朝ごはんを^{あさ}しっかり^た食べましょう。
朝ごはんを^{あさ}食べる^たと^{のう}脳^めの^ざ自覚^{はい}めの^{はい}スイッチ^{はい}が入り、
記憶^{きおく}力がアップします。



ただ すいぶんほきゅう あつ なつ の き
③正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！
 のど かわ だっすいようじょう しんこう
 喉の渇きがなくても、脱水症状は進行しています。
 すいぶん えんぶんほきゅう こころ
 こまめな水分と塩分補給を心がけましょう。

