



8月給食献立予定表

イラストは、その日の白根産です★

2024年8月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
27日 (火)	ごはん	こめ						(小) 599 (中) 2.2 761 (大) 2.5	白根小なし 臼井小なし 大鷲小なし 根岸小なし 大通小なし
	じゃがいもと あぶらあげのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ		はねぎ	えのきたけ		
	ハンバーグの おろしソースがけ	さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく	かんてん	しそ	たまねぎ だいこん しょうが にんにく		
	ごまいりきゅうりおうじ のピリからづけ		ごまあぶら ごま				きゅうり しょうが		
	ももシャーベット☆ ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		もも		
28日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 707 (中) 1.6 (大) 876 1.8	臼井小なし 根岸小なし
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず ウィンナー		にんじん トマト	たまねぎ にんにく し めじ グリンピース		
	なしいり フルーツポンチ	さとう		とうにゅう	かんてん		みかん パイン もも なし りんご ぶどう		
29日 (木)	ごはん	こめ						(小) 628 (中) 2.4 (大) 832 3.1	
	もずくのかきたまみそしる			とうふ たまご みそ	もずく	こまつな	えのきたけ		
	かれいの やくみソースがけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	かれい			しょうが ねぎ		
	アーモンドキャベツ (中) チーズ		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				チーズ				
30日 (金)	ごはん	こめ						(小) 630 (中) 2.3 (大) 791 2.9	
	マーボーライスのご	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいず みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ		
	ちゅうかさラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	(小) ぶどうゼリー☆	さとう でんぷん					ぶどう		
	(中) ミルクデザート☆	さとう でんぷん			ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7・8月の白根産

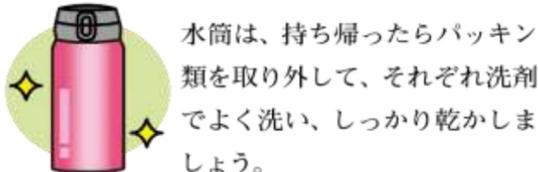
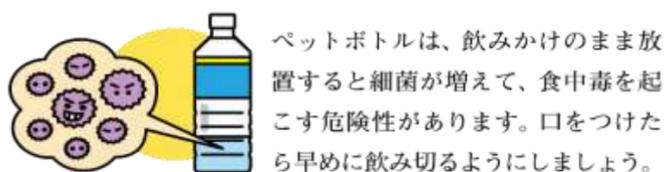


熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

暑い時期に、気を付けないといけないのが「熱中症」です。”いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。熱中症予防のために日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけましょう。
また、睡眠不足や朝ごはんを抜く習慣がある人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、毎日、朝ごはんを食べるように心がけましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう!

それはね... ミルクせん? 牛乳が出るの? 給食には毎日飲むの?

骨や歯をつくるカルシウムCaが多くふくまれているから

骨を大きくしよう! するのは、今なんだ!

よく寝て運動すること忘れずにね

だから毎日飲むんだね