

8月の学校給食献立表

(北・中・南野上小学校・東海南中学校)

令和2年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					血液や筋肉 骨格となるもの	エネルギー源にな るもの	からだの調子をととのえるもの	
3	月	ごはん・ぎゅうにゅう・じゃがいものそぼろ に・わふうサラダ	579	685	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ひらてん	ごはん・じゃがいも	にんじん・いとこんにやく・たまねぎ・いん げん・キャベツ・にんじん・ほうれんそう	
4	火	パン・ぎゅうにゅう・マカロニスープ・れい しゃぶサラダ	629	728	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶ たにく・わかめ	パン・マカロニ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・いんげん・ もやし・きゅうり・コーン・しめじ	
5	水	ごはん・ぎゅうにゅう・ポークカレー・かいそ うサラダ	676	811	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ かいそう・わかめ	ごはん・じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ にんじん・グリーンピース	
6	木	パン・ぎゅうにゅう・ポークビーンズ・グリー ンサラダ	620	716	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいず	パン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコ リー・ほうれんそう・きゅうり	
7	金	ごはん・ぎゅうにゅう・きりぼしだいこんに・ わふうあえ	621	740	ぎゅうにゅう・とりにく・ち くわ・ひらてん	ごはん	きりぼしだいこん・にんじん・いとこんにやく・ いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん	
10日～14日は夏休みの為給食はありません								
17日は調理器具のメンテナンスの為給食はありません								
18	火	パン・ぎゅうにゅう・にくだんごのスープ・ツ ナサラダ	652	757	ぎゅうにゅう・にくだん ご・ツナ	パン・はるさめ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・ もやし・ほうれんそう・コーン	
19	水	ごはん・ぎゅうにゅう・ちゅうかに・はるさめ サラダ	658	781	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ちくわ・ひらてん・わかめ	ごはん・はるさめ	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・ほ ししいたけ	
20	木	パン・ぎゅうにゅう・カレースパじる・イタリ アンサラダ	664	773	ぎゅうにゅう・ベーコン・ チキンフレーク	パン・スパゲッティ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・ きゅうり	
21	金	ごはん・ぎゅうにゅう・マーボーとうふ・ちゅ うかサラダ	661	792	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ・ちくわ・みそ・わ かめ	ごはん	たまねぎ・にんじん・ねぎ・もやし・にんじ ん・ほうれんそう	
24	月	チキンのハヤシライス・ぎゅうにゅう・コー ンサラダ	708	853	ぎゅうにゅう・とりにく	ごはん	たまねぎ・にんじん・なす・いんげん・しめ じ・ブロッコリー・コーン・きゅうり	
25	火	パン・ぎゅうにゅう・しろみさかなのフライ・ ポイルキャベツ・なつやさいスープ	727	855	ぎゅうにゅう・しろみさか なのフライ・ベーコン	パン・マカロニ・あぶら	キャベツ・コーン・たまねぎ・もやし・にんじ ん・ズッキーニ・ピーマン	
26	水	わかめごはん・ぎゅうにゅう・きんぴらごぼ う・おかかあえ	623	715	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ちくわ・ひらてん・かつお ぶし	わかめごはん	ごぼう・にんじん・いとこんにやく・グリーン ピース・キャベツ・にんじん・きゅうり	
27	木	パン・ぎゅうにゅう・やきそば・フルーツか んてん	710	833	ぎゅうにゅう・ぶたにく	パン・やきそば・ゼリー	キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・ ピーマン・みかん・もも・パイナップル	
28	金	ごはん・ぎゅうにゅう・だいずとひじきのカ レーふうみに・ごまずあえ	629	750	ぎゅうにゅう・とりにく・だ いず・ひじき・ひらてん・ あぶらあげ	ごはん	だいこん・にんじん・つきこんにやく・グリーン ピース・ごまつな・キャベツ・しめじ	
31	月	ごはん・ぎゅうにゅう・かきあげ・しょうゆあ え・いななかみそしる	669	802	ぎゅうにゅう・ちくわ・み そ	ごはん	やさいかきあげ・もやし・にんじん・だいこ ん・つきこんにやく・ごぼう・にんじん・ねぎ	

* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

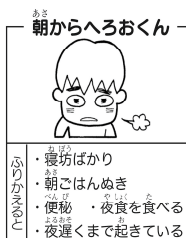
今月の目標『正しい食事の仕方を身につけましょう』

給食だよ

暑い日が続きますが、朝からきちんとご飯をたべていますか？
熱中症の一番の予防にもなるので、朝ごはんはしっかりと
食べて長い夏を乗り切りましょう。



VS



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊を
したり、朝ごはんをぬいたり、夜ふか
しをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するために
は、食事、勉強、運動、睡眠などの
日常生活を規則正しく行って、生活
リズムをととのえることが大切です。