

給食献立表 8 月

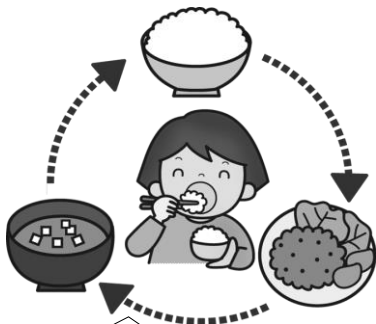


湯河原町立吉浜小学校

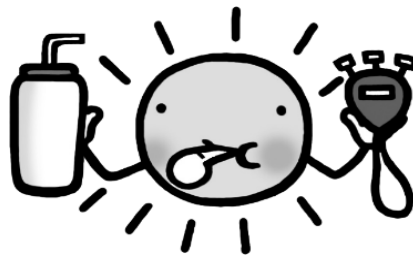
日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			1食当り kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
					熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)				
24	月	ハニーレモントースト	牛乳	ポトフ ポケットチーズ れいとうパン	しょくパン さとう バター はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	レモン たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パイナップル	599	28	19	2
25	火	ピビンバ	牛乳	わかめスープ ぶどうゼリー	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	もやし こまつな わかめ ねぶかねぎ キャベツ たまねぎ ヨークぶどうゼリー	624	23	17	2
26	水	セルフハムカツサンド	牛乳	カボチャシチュー	コッペパン あぶら こむぎこパンこ バター	リセツ たまご ぎゅうにゅう とりにく はなまめ	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ	690	28	29	2
27	木	こめこロールパン	牛乳	ラザニア ズッキーニのスープ	こめこロールパン ワンタン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ	たまねぎ こまつな にんじん トマト トマト スズッキーニ にんにく	609	26	24	3
28	金	キムチチャーハン	牛乳	はるさめスープ ラフランスゼリー	こめ おおむぎ ごま あぶら はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	はくさい ビーマン たまねぎ キャベツ にんじん しじみ しめじ パセリ こまつな ラフランスゼリー	553	20	15	2
31	月	まるコッペパン	牛乳	タンドリーチキン やさいたっぶりスープ	コッペパン じゃがいも バター こめこマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト いんげんまめ ウインナー	たまねぎ かぼちゃ セロリ キャベツ ねぶかねぎ にんじん トマト パセリ	621	30	25	2



スポーツをするときは水分をしっかりと補給しよう



しゅしょくとおかずは、
こうごにたべよう！



運動中は1時間に500～1000mL程度、気温がとくに高いときは15～30分ごとにこまめに水分をとる。

