

8月こんだてひょう

令和5年度

宮城県立小松島支援学校

☆今月の給食目標☆

あとかたづ
後片付けをきちんとしよう

※ 栄養価の数字は、左から、エネルギー○キロカロリー
たんぱく質○g、脂肪○g、塩分○gです。
※ 上の段は小学生、下の段は中学生と高校生の
栄養価です。
※ 材料の都合により献立を変更することもあります。
※ 牛乳は毎日つきます。

月				火				水				木				金							
<div></div>																<div> け い じ よ う クラス掲示用</div>				<div>25</div> <div>なつやす あ しゅうかい 夏休み明け集会 げこう 11:30下校</div>			
28 なつやさい 夏野菜カレー むぎ (麦ごはん) だいこん 大根サラダ フルーツカクテル				29 しょうゆラーメン あ 揚げぎょうざ しょう こ ちゅうこう こ (小2個 中高3個) こまつな に 小松菜の煮びたし オレンジ				30 ごはん しろみ ざかなうみ 白身魚香味ソース にく い 肉入りきんぴら たまねぎのみそ汁 バナナ				31 ソフトパン とりにく 鶏肉のりんごソース ジャーマンポテト ジュリアンヌスープ はちみつレモンゼリー											
600	17.9	19.0	2.5	568	24.5	23.1	2.7	573	24.2	17.3	2.4	556	22.3	16.3	2.4								
797	22.4	23.8	3.5	757	32.0	30.1	3.7	735	29.9	21.3	3.4	701	27.9	20.2	3.4								

がつ にち や さい ひ

8月31日は「野菜の日」です。

8月31日は「野菜の日」です。8(や)3(さ)1(い)という語呂合わせから、野菜の日となったそうです。
野菜には、体の調子を整える栄養が多く入っています。さらに料理に野菜を加えると、かむ回数が増えて満腹感をより感じやすくなります。

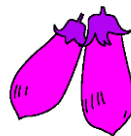
きゅうしょく まいにち やさい つか しゅん なつやさい おお た
給食でも、毎日いろいろな野菜を使っています。旬の夏野菜も多いのでしっかり食べましょう。



かぼちゃ



ピーマン



なす



トマト