



8 月

献

立

表

(小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日曜	主食	牛乳	おかず	赤 <small>あか</small> (血 <small>ち</small> や肉 <small>にく</small> になる)仲間 1群・・・蛋白質 2群・・・無機質	緑 <small>みどり</small> (体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> える)仲間 3群・・・カロテン 4群・・・ビタミンC	黄 <small>き</small> (働 <small>はたら</small> く力 <small>ちから</small> や体 <small>たい</small> 温 <small>おん</small> のもとになる)仲間 5群・・・炭水化物 6群・・・脂質	I類 <small>たんぱく質</small> ・ II類 <small>脂質</small> 食塩相当量
----	----	----	-----	---	---	---	---

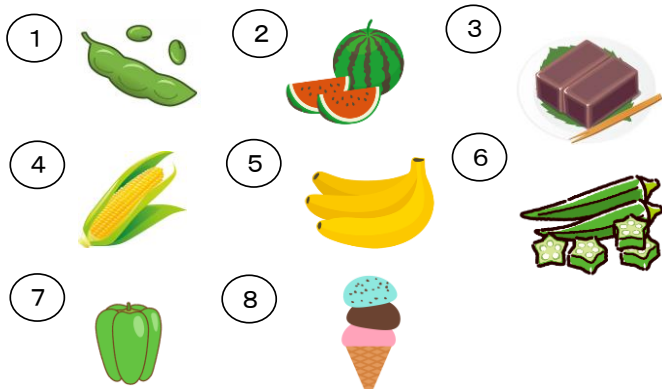


2学期がはじまります



23月	むぎごはん 	○	さばのみそに つぼづけあえ ふのみそしる	ぎゅうにゅう,まさば,み そ,とうふ	しょうが,キャベツ,きゅう り,つぼづけ,えのきたけ,た まねぎ,はくさい,さやいん げん	こめ,むぎ,さんおんとう,じゃ がいも,ふ	662 kcal 28.0 g 18.9 g 2.5 g
24火	コッパン 	○	とりにくのパンこやき かいそうサラダ コーンポタージュ	スキムミルク,ぎゅうにゅう, とりにく,パルメザン チーズ,かいそうミック ス,シヨルダーベーコン	にんにく,キャベツ,きゅう り,にんじん,たまねぎ,とう もろこし	コッパン,ごまあぶら,こめ あぶら,はくりきこ,むえんパ ター	733 kcal 32.8 g 28.3 g 3.1 g
25水	おにぎり (ゆかり・さけ) 	○	《はのひ》 たいのからあげ ひやしちゅうかサラダ なつやさしいしる・いりだいす	ぎゅうにゅう,まだい, ロースハム,たまご,あつ あげ,みそ,だいす	にんじん,キャベツ,きゅう り,たまねぎ,なす,かぼちゃ, いんげん	こめ,むぎ,でんぷん,こめあぶ ら,ちゅうかめん,しょうはく とう,ごまあぶら,じゃがいも	736 kcal 34.8 g 23.4 g 2.6 g
26木	むぎごはん 	○	ポークカレー (なつやさいぞえ) ふくじんづけあえ あんにんフルーツポンチ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまクリーム	にんにく,しょうが,たま ねぎ,にんじん,リンゴピュー シ,かぼちゃ,なす,ピーマン, キャベツ,きゅうり,パイン, みかん,もも	こめ,むぎ,こめあぶら,じゃが いも,いりごま	734 kcal 22.7 g 18.0 g 2.3 g
27金	コッパン 	○	《ちいきしょくざいのひ》 すすきのフライ コールスロー・えだまめ とりにくとやさいのトマトスープ	スキムミルク,ぎゅうにゅう う,すすき,とりにく	キャベツ,きゅうり,にんじ ん,たまねぎ,だいこん,しめ じ,トマト,えだまめ	コッパン,こめあぶら,マヨ ネーズ,さんおんとう	715 kcal 34.0 g 25.8 g 2.8 g
30月	むぎごはん 	○	ぶたキムチ いんげんのごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いとかまぼこ,とうふ,た まご	にんにく,しょうが,キャ ベツ,はくさいキムチ,にら,も やし,にんじん,いんげん,た まねぎ,えのきたけ,はくさい, ほうれんそう	こめ,むぎ,こめあぶら,さんお んとう,しろすりごま,ねりご ま,しょうはくとう,でんぷん	660 kcal 32.5 g 18.2 g 2.7 g
31火	コッパン 	○	なすのミートグラタン フレンチサラダ こおりとうふのスープ	スキムミルク,ぎゅうにゅう う,ぶたひきにく,ぎゅう にゅう,チーズ,とりにく, こおりとうふ	なす,にんにく,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,にんじ ん,とうもろこし,はくさい, こまつな	コッパン,こめあぶら,マカ ロニ,さんおんとう,むえんパ ター,はくりきこ	733 kcal 29.6 g 28.5 g 3.1 g

①～⑧のえをみて、□の中にことば
をいれよう！
□ のことばをつなげると
どんなことばになるかな？
なつやすみも □ をたいせつに
ね！



⑦

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□