



2023年度8月予定献立表



日出町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学校	中学校
					3・4年	
					エネルギー 蛋白質	エネルギー 蛋白質
25 金	牛乳 ごはん ハヤシライス フルーツジュレ	牛乳 牛肉	米 油 ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース もも パイン みかん ナタデココ	667 kcal 18.8 g	785 kcal 21.2 g
28 月	牛乳 ごはん とうがんのスープ チャプチェ	牛乳 とり肉 豚肉	米 砂糖 油 はるさめ ごま油	とうがん チンゲンサイ しいた け にんじん ねぎ にんにく たまねぎ にら	576 kcal 21.3 g	678 kcal 25.5 g
29 火	牛乳 コッペパン フルーツポンチ スティックドッグ ポイルキャベツ 1食ケチャップ	牛乳 とり肉 豚肉(スティッ クドッグ)	コッペパン 白玉粉 カクテルゼリー 砂糖	もも パイン みかん ナタデコ コ りんご きゃべつ	678 kcal 23.3 g	817 kcal 26.5 g
30 水	牛乳 ごはん ポークカレー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 じゃがいも 米粉 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅう り きゃべつ コーン	636 kcal 20.4 g	752 kcal 23.5 g
31 木	牛乳 ミルクパン 水ぎょうざスープ とり肉のバーベキューソース	牛乳 かまぼこ とり肉 豚肉(ぎょうざ)	ミルクパン 砂糖 でんぷん	チンゲンサイ もやし にんじん きくらげ ねぎ りんご レモ ン	648 kcal 29.9 g	816 kcal 36.4 g



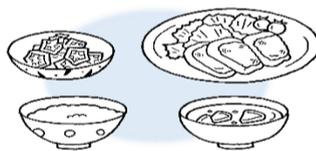
－残りの夏休みも元気にすごそう－

こまめな水分補給



『のどがかわいた』と感じた時は、すでに脱水症状が始まっています。のどがかわく前に水分をとりましょう。

バランスのとれた食事



なるべく主食・おかず・汁物がそろった食事を心がけましょう。

あたたかい食事



冷たいのみ物や、あっさりした食べ物ばかりではなく、あたたかい物も食べましょう。

朝ごはん・昼ごはんのおすすめレシピを紹介しています！

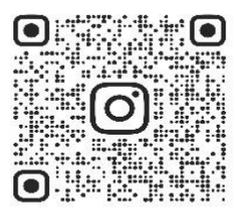
夏休みの子どもの食事作りは、大変ですね。少しでも参考になればと思い、朝ごはん・昼ごはんのおすすめレシピを作成しました。給食センターのホームページの給食レシピに【ひじ丸くんキッチン】として朝ごはん向けのレシピを載せています。昼ごはん向けのレシピも載せる予定です。また動画付きのレシピをInstagramに載せていますので、ぜひこちらも御覧になってください。



(ホームページ用)



(インスタ用)



HIJIMACHI_KYUSHOKU

- スマートフォンの方は右のQRコードから見ることができます。
- パソコンの方は『日出町学校給食センター』で検索してください。