



# 8月のこんだてひょう



こんげつ 今月のもくひょう: えいせい 衛生に気を付けて食事(しょくじ)をしよう

にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える	たんぱく質(g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)	
27 金	ごはん ぎゆうにゆう シャーベット	ほしのコロッケ かいそうサラダ にくだんごとほらさめのスープ	ごはん はらさめ コロッケ シャーベット	こめあぶら	にくだんご	ぎゆうにゆう かいそう	キャベツ コーン ブロッコリー もやし たけのこ にんじん ほししいたけ いら	654 17.9 18.7	
30 月	うめごはん ぎゆうにゆう ブルーベリータルト	さばのぎんがみやき あおなのごまひたし ぐだくさんじる	ごはん さとう じゃがいも ブルーベリータルト	ごま こめあぶら	さばのぎんがみやき ぶたにく だいた みそ	ぎゆうにゆう	うめ もやし しょうが <b>こまつな</b> にんにく たまねぎ にんじん しめじ	681 27.6 18.6	
31 火	むぎごはん ぎゆうにゆう	オムレツ <b>卵</b> コールスローサラダ なつやさいカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	そば-めんがゆ こめあぶら	オムレツ ぶたにく とうにゆう	ぎゆうにゆう	キャベツ コーン にんじん レモン しょうが ブロッコリー にんにく たまねぎ きピーマン なす えだまめ りんご トマト	692 24.1 18.9	<給食なし> 西の杜5~6年

ふとじ ひ み しょくざい  
※太字は氷見の食材です。

つごう こんだて へんこう  
※都合により献立が変更になることがあります。

つぎ しょくひん ふく ばあい こんだてめい よこ しるし しょくもつ たいおう さんこう  
※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

**卵**・卵(魚卵を除く) **乳**・乳・乳製品 **甲**・甲殻類(エビ・カニ) **種**・ごま、栗を除く種実類

