

日 曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります。		食品のはたらき				えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)		
			はし スプーン フォーク	おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 (みどり)			
24 月	ごはん	牛乳	なすとトマトのカレー チキンナゲット(2) レモンソーダゼリー	はし スプーン	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく チキンナゲット 牛乳	にんじん たまねぎ なす コーン にんにく しょうが	755 22.5 25.0 2.9
25 火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 切り干し大根の含め煮 すいとん	はし	ごはん すいとん さとう	あぶら	いわしのうめ ぶたにく さつまあげ 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ まいたけ	647 23.2 14.6 2.7
26 水	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ きやべつのおさづけ 肉じゃが	はし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	あじのいそべ フライ ぶたにく 牛乳	にんじん きやべつ きゅうり たまねぎ しらたき	665 26.3 19.1 2.1
27 木	背割りコッペ パン	牛乳	ロングウインナーチリソースかけ ABCスープ いちごゼリーフルーツあえ	はし スプーン	パン マカロニ ゼリー	あぶら	ウインナー ぶたにく ベーコン うずらたまご 牛乳	にんじん たまねぎ きやべつ コーン もも パイン	683 25.8 27.6 3.4
28 金	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうの炒め煮 大根のおさづけ ワンタンスープ	はし	ごはん ワンタンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく なると 牛乳	にんじん ごぼう ねぎ えだまめ こんにゃく だいこん きゅうり たまねぎ もやし ほししいたけ	619 24.8 16.4 2.3
31 月	ごはん	牛乳	チーズはんぺんフライ きわかめのごま酢あえ 豚汁	はし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	チーズはんぺ んフライ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	にんじん だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	656 22.6 22.2 2.1

★食事の前には、必ず手を洗いましょう。

※ () の中の数は
もりつけ数です

《8月の前橋産食材》
○アンダーラインのやさい
○「肉じゃが」のぶたにく



月平均栄養量

671
24.2
20.8
2.6

★副菜再開のお知らせ

2学期の給食から、中止していた副菜(あえものやサラダ)の提供を再開します。

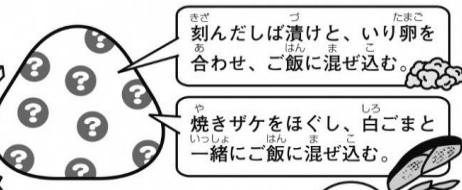
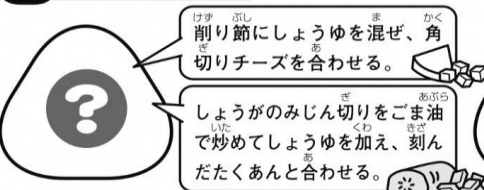


夏休みが終わり、2学期が始まって、まだまだ夏休み気分から抜け出せない人もいます。また、夏の疲れが出てくるころでもありますので、夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。



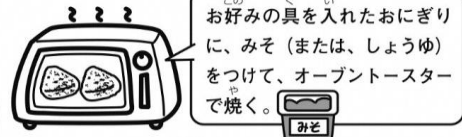
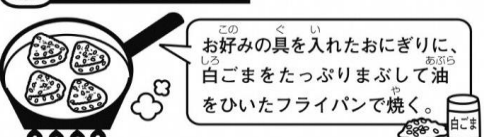
作ってみよう!

真のアレンジ



★のりの代わりに、とろろ昆布や青菜漬、焼いた牛肉などで巻いてもおいしいですよ。

焼きおにぎり



まだまだ暑い日が続いていますので、おにぎりはラップを使って握るなど、衛生管理に気を配りましょう。

手をきれいに
洗いましょう



ウイルスが体内に侵入してしまう感染経路の中でも手指を介して感染する接触感染があります。ドアノブや階段の手すりなどどこにウイルスが付着しているかわかりません。手にウイルスが付着することを未然に防ぐのは困難です。感染症から身を守るための対策として、手からの侵入を遮断するために、きちんと手洗いがすることが重要です。