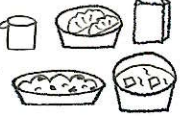





ねん
2024年

がつこんだてひょう
8月献立表

はりまちょうきょういくいんかい
播磨町教育委員会

8月の給食費について
4回：1,168円
※口座振替日：9/30(月)

月	火	水	木	金
<p>がつへいきんえいようか 8月平均栄養価</p> <p>エネルギー 647Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.8g カルシウム 311mg 食塩相当量 2.1g</p>	<p>27 ぎゅうにゆう キムチチャーハン とうがんスープ あげぎょうざ れいとうヨーグルト</p> 	<p>28 ぎゅうにゆう ごはん じゃがいものみそしる ぶたにくのしぐれに きゅうりとわかめのすのもの</p> 	<p>29 ぎゅうにゆう むぎごはん ハヤシライス ハムサラダ</p> 	<p>30 ぎゅうにゆう ごはん やさいのすましじる さばのからあげ えのきのおかかあえ</p> 
	<p>きょうからがつき きゅうしよく はじ 今日から2学期の給食が始まります。2 学期も美味しい給食がたくさん登場し ます。お楽しみに！</p>	<p>すもの物“酢”には、つか からだ げんき 酢の物の“酢”には、疲れた体を元気にし てくれる働きがあります。米酢や穀物酢、 黒酢など「酢」にも色々な種類があります。</p>	<p>ハムサラダは、かつおのうま味が効いた 「和かつおドレッシング」を使っていま す。</p>	<p>ノルウェー産の脂がのった“さば”に米粉 をつけて揚げました。骨に気を付けて食べ ましょう。</p>

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

給食だより ~夏休み号~

夏バテ予防!! ~健康に過ごすためのヒケツ~

毎日暑い日が続いています。夏バテしている人はいませんか?夏バテの防止には、規則正しい生活と栄養バ
ランスのとれた食事が大切です。夏休みも好き嫌いをなく食べ、しっかり休み、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

冷たいものの食べすぎや
飲みすぎに注意



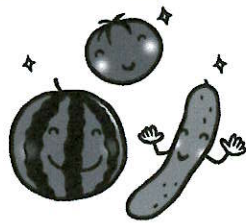
冷たいアイスやジュースばかり
食べたり飲んだりすると、お腹
が冷え、胃腸の調子が悪くなっ
てしまいます。

朝ご飯をしっかり食べよう



1日3回の食事は生活リズムを
整えます。特に朝ご飯は、1日を
元気に始めるための大切な食事
です。夏休み中もしっかり食べま
しょう。

夏野菜をたくさん食べよう

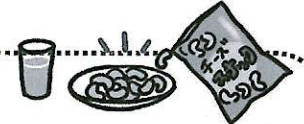


太陽をたっぷり浴びた夏の
野菜や果物にはビタミンやミネ
ラル、水分がたっぷり含まれて
います。

かんが
おやつについて考えよう!

夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

おやつは食べる時間と量をきめて...



朝・昼・夜の3食をしっかり食べて、栄養を摂ることができるよ
うに、おやつの食べすぎには気を付けましょう。おやつはお皿や
コップに分けて、量を決めて食べる。時間を決めて食べる。など
工夫できますよ。

おやつの中身をもっと知ろう...

お菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料
を知ることで自分のおやつを見直すことができます。お菓子の
裏面を見て、自分がどんなものを食べているのか、調べてみると
おもしろいですよ!



ひづけ 日付	しゅしよく 主食	の もの 飲み物	こんだめい 献立名	ち にく からだの血や肉になるもの	ねつ ちから からだの熱や力になるもの	ちようし からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
27(火)	キムチチャーハン	ぎゆうにゆう	とうがンスープ あげぎょうざ れいとうヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく ぎょうざ れいとうヨーグルト	こめ むぎ オリーブあぶら いりごま はるさめ なたねあぶら	にんじん はくさいキムチ にら とうがん ほししいけ しょうが	715kcal 28.1g 26.4g
28(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	じゃがいものみそしる ぶたにくのしぐれに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが きゅうり	604kcal 25.7g 18.8g
29(水)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	ハヤシライス ハムサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく チキンハム	こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ バター さんおんとう	たまねぎ にんじん とまとジュース キャベツ	619kcal 23.6g 19.7g
30(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	やさいのすましじる さばのからあげ えのきのおかかあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ さば かつおぶし	こめ こめこ なたねあぶら	こまつな にんじん えのきたけ	651kcal 29.8g 26.2g

つきへいきんえいようか 月平均栄養価 647kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.8g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。

だい かい はりまちょうがっこうきゅうしょくてん し
第35回 播磨町学校給食展のお知らせ



がっ ち にち きん じ にち きん じ ぶん
7月19日(金) 16時~26日(金) 15時30分

はりまちゅうおうこうみんかん
播磨中央公民館ロビーにて

◇ **パネル展示**

はりまちよう きゅうしょく しよくいとく
播磨町の給食について、食育の取り組みなど

さんかしょう きゅうしょく
参加賞は、給食で
おなじみの・・・。

◇ **イベント (26日(金) 10時~14時30分)**

たいけん さんかしょう
ミニゲーム、体験コーナー、スタンプラリー(参加賞あり)

ことし きゅうしょくしよくかい じっし
今年は給食試食会を実施します!

きゅうしょくしよくかい げんてい しょく
給食試食会(限定100食)

なつやさい ほか の もの ていきょう
夏野菜カレー他(飲み物の提供はありません)

じ せいりけん はいふ しょうがくせいじょうひとり まいはいふ
12時~ロビーにて整理券を配布(小学生以上1人につき1枚配布)