


2024年 8月 献立表

月	火	水	木	金										
26	27	28	29	30										
<p>始業式</p>	牛乳 キムチチャーハン 冬瓜スープ 揚げぎょうざ (1人2個) 冷凍ヨーグルト	牛乳 ご飯 じゃがいものみそ汁 豚肉のしぐれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 麦ご飯 ハヤシライス ハムサラダ	牛乳 ご飯 野菜のすまし汁 さばの唐揚げ えのきのおかか和え										
	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>8月の給食費について</p> <p>4回：1,356円</p> <p>※口座振替日：9/30(月)</p>	<p>8月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>771Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>31.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>328mg</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	771Kcal	たんぱく質	31.2g	脂質	25.1g	カルシウム	328mg	食塩相当量	2.9g	<p>お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◎「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきましょう。 ◎デザートには、スプーンが付きません。 		
エネルギー	771Kcal													
たんぱく質	31.2g													
脂質	25.1g													
カルシウム	328mg													
食塩相当量	2.9g													

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないとわかっている場合、できるだけ早く担任にお知らせください。




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~

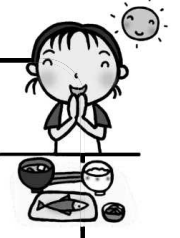
毎日暑い日が続いています。夏バテしている人はいませんか？夏バテの防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。夏休みも好き嫌いをなく食べ、しっかり休み、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意



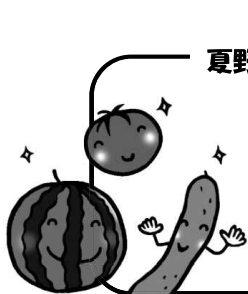
冷たいアイスやジュースばかり食べたり飲んだりすると、お腹が冷え、胃腸の調子が悪くなってしまいます。

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るのに大事な働きをします。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。

2024年8月 給食献立予定表

2024年 播磨中学校・播磨南中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
27	火	キムチチャーハン	牛乳	冬瓜スープ 揚げぎょうざ 冷凍ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ぎょうざ 冷凍ヨーグルト	米 麦 オリーブ油 いりごま 春雨 なたね油	にんじん 白菜キムチ にら 冬瓜 干しいたけ 生姜	826	32.8
28	水	ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 豚肉のしぐれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 わかめ	米 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 生姜 きゅうり	739	31.2
29	木	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス ハムサラダ	牛乳 豚肉 チキンハム	米 麦 オリーブ油 小麦粉 バター 三温糖	たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ	769	27.1
30	金	ご飯	牛乳	野菜のすまし汁 さばの唐揚げ えのきのおかか和え	牛乳 豚肉 かまぼこ さば かつお節	米 米粉 なたね油	小松菜 にんじん えのきたけ	750	33.5

第35回 播磨町学校給食展のお知らせ



7月19日(金)16時~26日(金)15時30分
播磨中央公民館ロビーにて

◇ パネル展示

播磨町の給食について、食育の取り組みなど

◇ イベント (26日(金) 10時~14時30分)

ミニゲーム、体験コーナー、スタンプラリー(参加賞あり)

今年は給食試食会を実施します!

参加賞は、給食で
おなじみの・・・

給食試食会 (限定100食)

- ・夏野菜カレー他(飲み物の提供はありません)
- ・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)