

# 8月のこんだて

信州大学教育学部附属松本小学校

日	16日(月)	大豆	卵	牛乳	17日(火)	大豆	卵	牛乳	18日(水)	大豆	卵	牛乳	19日(木)	大豆	卵	牛乳	20日(金)	大豆	卵	牛乳	
行事									2学期始業式												
こんだて									ごはん 五目みそ汁 焼き魚 ほきのごまみそ焼き ニューゼーランド ごま和え 603 31.3 6.5 3.5	○	○		丸パン 五目スープ フランクフルト ラタトゥイユ 630 26.4 30.2 3.6	○	○		ごはん カレー たこナゲット 海藻サラダ 699 26.9 25.6 2.8	○	○	○	
日	23日(月)	大豆	卵	牛乳	24日(火)	大豆	卵	牛乳	25日(水)	大豆	卵	牛乳	26日(木)	大豆	卵	牛乳	27日(金)	大豆	卵	牛乳	
行事					避難訓練③(地震)																
こんだて	ごはん 具だくさんのみそ汁 焼き魚 黒めぬけのごまはちみつ焼き ロシア産 カラフル野菜の塩昆布和え 756 35.9 18.5 3.6	○	○		ねじりパン ジュリアンヌスープ 鶏肉ののりごま焼き グリーンサラダ 551 26.3 23.9 3.4	○	○	○	ごはん 親子丼 絹揚げのねぎみそ焼き キャベツの甘酢漬 638 28.6 21.3 2.9	○	○		米粉パン 肉団子スープ チーズオムレツ ひじきのごま和え 666 33.7 25.9 4.1	○	○	○	ホットラーメン しょうゆラーメン汁 コーン焼売 大根サラダ 695 31.4 22.9 2.2	○	○	○	
日	30日(月)	大豆	卵	牛乳	31日(火)	大豆	卵	牛乳	1日(水)	大豆	卵	牛乳	2日(木)	大豆	卵	牛乳	3日(金)	大豆	卵	牛乳	
行事																					
こんだて	麦ごはん 凍り豆腐のふわふわ卵スープ ガパオライスの具 マカロニサラダ 660 27.5 21.0 1.7	○	○		食パン いちごジャム コーンスープ 野菜コロッケ みそドレッシングサラダ 656 20.9 24.6 3.9	○	○	○													

児童(8歳~9歳)の栄養量 8月 平均給与量

エネルギー (Kcal) 660 655  
たんぱく質 (g) 20 28.9  
脂質 (%) 25%~30% 22.0  
食塩相当量 3.1  
この他に毎日牛乳がつきます。  
都合により変更になる場合があります。

今月の目標は「暑さに負けない規則正しい食生活をしよう。」です。

8月に食べごろの野菜・果物は、トマト、ゴーヤ、オクラ、冬瓜、南瓜、とうもろこし、枝豆、なす、スイカ、桃、いちじくです。魚介は、あじ、車海老、いさき、あわび、舌平目、すずき、いわしです。