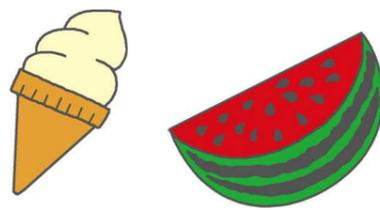


# がつきゅうしょくこんだてひょう 8月給食献立表



宇都宮市豊郷北小学校  
(実施回数◇4回) (米飯◇3回) (米粉◇0回) (小麦1回※県産小麦◇0回)

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリ- (kcal) タンパク(g) 脂質(g)
				血や肉になる	体の調子を整える	カや熱になる	
27	火	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜 フローズン ヨーグルト	牛乳 豚肉 粉チーズ	キャベツ にんじん しょうが トマト たまねぎ にんにく ブロッコリー	スパゲティー オリーブオイル サラダ油 ヨーグルト	742 32.2 24.5
28	水	麦入りごはん	にらまんじゅう ナムル とうがんスープ	牛乳 鶏肉	ほうれんそう キャベツ にんじん とうがん チンゲンサイ しょうが	こめ むぎ サラダ油 ごま	565 20.5 13.8
29	木	麦入りごはん	セルフ鶏そぼろ 坦々春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース えのき はくさい ねぎ	こめ むぎ 砂糖 春雨	648 31.1 18.7
30	金	麦入りごはん	チキンカレー ゆで野菜 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 粉チーズ 海藻	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン グリンピース みかん	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	688 20 18.6

【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

★小学校 中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準【エネルギー640kcal タンパク質24g 脂質19.6g】

## 生活リズムに気をつけよう！

夏休み中に夜更かしの習慣がついてしまう人は、体調不良になったり気力がわなくなったりしてしまいます。夏休み中も、規則正しい生活習慣を送りましょう！



はやね  
早寝



はやお  
早起き

朝食をきちんと  
食べて元気に  
過ごしましょう！



夏休み中の目標は…  
はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん！



## 世界の給食について



フィンランド共和国



カフェテリアには何種類かの牛乳・クラッカーのようなサクサクした「ナッキ・レイパ」などのパンを好きなだけ自分で選ぶ。



ペルー



学校は朝8時から午後1時までだから、朝食の給食が出る。



アメリカ合衆国



お弁当と給食のどちらの場合も教室ではなくカフェテリアで食べる。



メキシコ



お昼は、お家に帰ってから食べる。軽食を持ってくる子もいる。

中華人民共和国



学校には食堂があり、生徒は食べたいものを自分で選ぶ。

国によって、食べ物以外にも食べる時間帯や食べる場所が様々なんだね！



## 野菜の切り方を覚えよう！

野菜の切り方はたくさんあります。野菜の切り方を覚えて、夏休みにおうちで料理をしてみましょう！



みじん切り



半月切り



短冊切り



いちょう切り



せんぎ千切り



こぐちぎ小口切り