学校給食だより

今月の給食予定人員	発行
小 学 校…2,570 人 中 学 校…1,378 人 計 …3,948 人	赤穂市学校給食会 赤穂市立学校給食センター TEL 48－7151･7252 FAX 48－1540

今月の赤穂産です

小・中学校の８月分給食費は、無償化により口座振替はありません。

令和２年８月分学校給食献立表

日･曜	3 日 （月）	4 日 （火）	5 日 （水）	6 日 （木）	7 日 （金）
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とりにくの はちみつレモンづけ のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎゅうにくのあまから ◎マスカットゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ チキンでアロハ ゆでブロッコリー マヨネーズ	コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン れいとうみかん メープルジャム	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー まぜまぜゼリー
ざいりょう	マカロニ•たまねぎ ベーコン•にんじん えのきだけ•ねぎ スープストック チキンブイヨン でんぷん•ごまあぶら とりにく•でんぷん あぶら•はちみつ レモンかじゅう	とうふ•あぶらあげ にんじん•わかめ ねぎ•みそ けずりぶし ぎゅうにく•たまねぎ	ワンタン•ぶたにく はくさい•もやし にんじん•ほししいたけ ねぎ•チキンブイヨン とりにく•パインかん しょうが•にんにく ブロッコリー	スパゲティ•たまねぎ にんじん•ぎゅうミンチ チキンウインナー•パセリ マッシュルーム•にんにく ケチャップ•しろワイン トマトかん れいとうみかん	ぶたにく•じゃがいも たまねぎ•にんじん トマトかん•にんにく カレールウ•ひよこまめ あかワイン まぜまぜゼリー•パインかん カクテルゼリー•ナタデココ

日･曜	26 日 （水）	27 日 （木）	28 日 （金）
こんだて	しそごはん ぎゅうにゅう ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ しゅうまい ◎ひやしちゅうかのたれ ◎シークヮーサーゼリー	◎ナン ぎゅうにゅう ドライカレー カボチャサンド ゆでキャベツ あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのみそに あじつけのり
ざいりょう	ちゅうかめん•あぶら きゅうり•ハム たまご しゅうまい	ぎゅうミンチ•たまねぎ にんじん•マッシュルーム にんにく•しょうが だいず•トマトかん ケチャップ•あかワイン カレーこ カボチャサンド•あぶら キャベツ	とうふ•あぶらあげ みつば•えのきだけ かまぼこ•にんじん けずりぶし•こんぶ さばのみそに

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べよう

朝ごはんは１日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。何も食べないと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をたくさん食べよう

夏が旬の野菜には、ビタミンがたくさん含まれています。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

こまめに水分をとろう

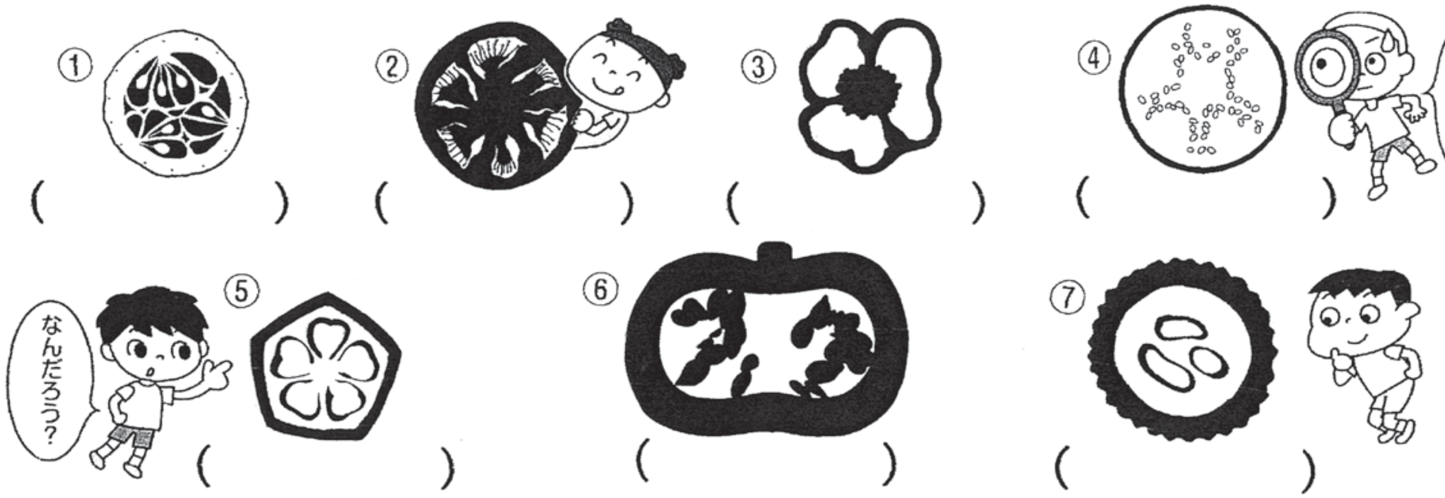
ふだんは水やお茶を飲みましょう。運動や屋外の活動で汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなどで塩分もいっしょにとりましょう。

冷たい物はほどほどにしよう

アイスやジュースなど、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ちて夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理をとって、体が冷え過ぎないようにしましょう。

夏野菜クイズ

①～⑦は夏に多くとれる野菜の切り口です。何の野菜か（　）に名前を書いてみましょう。答えは左下にのっているよ。



① (　　)　② (　　)　③ (　　)　④ (　　)　⑤ (　　)　⑥ (　　)　⑦ (　　)

クイズの答え　①きゅうり　②トマト　③ピーマン　④なす　⑤オクラ　⑥かぼちゃ　⑦ゴーヤ

●●● 給食標語 「ふしぎだな　のこさずたべたら　いいきもち」 令和２年度 城西小６年　西山　夢來 ●●●