

給食 たより 8月

むかわ町立図書館センター
西川町町民センター
47-2711
特別学習支援センター
47-2708

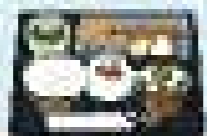
8月31日は「野菜の日」です。夏休みが終わり、新学期が始まる頃です。夏休みは、お家で過ごす時間が多いと思います。夏休みの生活リズムを整え、新学期に備えたいと思います。夏休みの生活リズムを整え、新学期に備えたいと思います。

夏休みの生活リズムを整えたいと思います。

夏休みの食事

1. 夏休みの生活リズムを整えたいと思います。

「夏休みの生活リズムを整えたいと思います。」
夏休みの生活リズムを整えたいと思います。



2. 夏休みの生活リズムを整えたいと思います。

「夏休みの生活リズムを整えたいと思います。」
夏休みの生活リズムを整えたいと思います。



3. 夏休みの生活リズムを整えたいと思います。

「夏休みの生活リズムを整えたいと思います。」
夏休みの生活リズムを整えたいと思います。



な

つ

や

す

み

1. 夏休みの生活リズムを整えたいと思います。

アイスなどの冷たいものを食べると、胃腸のはたらきが弱くなり、おなかを壊しやすくなります。



2. 夏休みの生活リズムを整えたいと思います。

いかに暑い夏でも、食事はバランスのとれた食事を摂り、暑さを防ぐことも大切です。

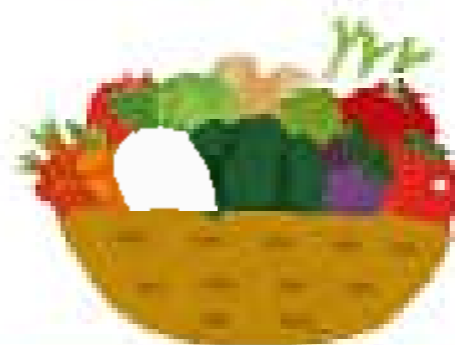


夏休みの生活リズムを整えたいと思います。



8月31日は「野菜の日」

8月31日は「野菜の日」です。夏休みが終わり、新学期が始まる頃です。夏休みは、お家で過ごす時間が多いと思います。夏休みの生活リズムを整え、新学期に備えたいと思います。



野菜スープ (70g)



ほうれん草のおひたし (70g)



野菜炒め (140g)



かぼちゃの卵焼き (70g)

野菜は1日350gを目安に！
多く感じますが、おかずに飽き換えると、1日に4・5品ほどです。

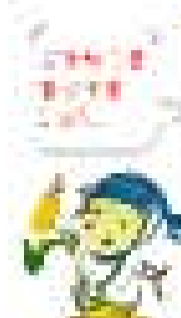
むかわ町立図書館アイスクリーム (8月18日・2学期初日メニュー)

8月のむかわ町立図書館アイスクリームのメニューは「とりもろこし」です。あまくておいしいのが、な。むかわ町のとりもろこしを、醤油をたいてこんぶりと焼く「焼くとりもろこし」にします。そして、この日はアイスcreamの「ナノウ」が限定メニューです。毎年、年に数回アイスクリームを限定で提供します。ナノウは、アイスの入った食べやすいお菓子の汁で、肉や魚、野菜などさまざまな食材を入れてお出し、塩で仕上げました。限定のアイスcreamでは、当館のアイスの入った「ナノウ」(味の素)と呼び、お楽しみください。おいしい食べてください。



2023年（令和5年）

8月 予定献立表

月	火	水	木	金
<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小巻 1歳児生 小中 3歳児生 小巻 5歳児生 中 児童生</p> <p>●牛乳は毎日の給食です。</p> <p>●日付で〇がついている日は、スプーンまたはフォークがきます。</p> <p>●卵の入手に困難のため、各卵卵を使用している給食は、アレルギー対応、アレルギー対応の表示をします。</p>	<p>【8月平均栄養価】</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量</p> <p>小巻 549kcal 25.0g 22.1g 2.2g 小中 631kcal 27.5g 23.7g 2.4g 小巻 700kcal 29.8g 25.2g 2.6g 中 785kcal 33.3g 29.2g 3.1g</p>		<p>18</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>	<p>18</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>
<p>21</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>	<p>22</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>	<p>23</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>	<p>24</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>	<p>25</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>
<p>28</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>	<p>29</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>	<p>30</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>	<p>31</p> <p>【給食】：カレーライス、味噌汁、漬物、デザート</p> <p>【おやつ】：りんご、牛乳</p> <p>【アレルギー対応】：なし</p>	<p>【この日の夏の食材】</p> <p>夏野菜：トマト、ピーマン、ナス、ズッキーナ、きゅうり、きんぴら、きゅうり、きんぴら、きゅうり、きんぴら</p> <p>※アレルギー対応のため、アレルギー対応の表示をします。</p> 