



8・9月の予定献立表

令和6年8月26日発行

由利本荘市立矢島小学校

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
8月26日 660 kcal ・ハヤシライス ・花野菜サラダ	27日 519 kcal ・わかめごはん ・鮭の塩焼き ・おひたし ・夕顔のみそ汁	28日 647 kcal ・三色そばろ丼 ・麩のすまし汁 ・レモンゼリー	29日 688 kcal ・ごはん ・肉団子(2コ) ・豚肉とキャベツのみそ炒め ・豆腐のみそ汁	30日 575 kcal ・焼きそば ・中華スープ ・ミニベルギーワッフル
9月2日 627 kcal ・ごはん ・いわしのみそ煮 ・高野豆腐の炒めもの ・大根のみそ汁	3日 652 kcal ・ごはん ・和風ハンバーグ ・元氣サラダ ・もずくスープ	4日 477 kcal ・コッパン ・鶏肉のハーフ焼き(2コ) ・ツナソテー ・ミネストローネ	5日 688 kcal ・ジョアフルベリー ・サフランライス ・ドライカレー ・まめまめサラダ	6日 617 kcal ・ビビンバ ・春雨サラダ ・ワンタンスープ
9日 620 kcal ・チキンライスのホワイトソースかけ ・ごまサラダ	10日 639 kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・おひたし ・夏野菜みそ汁	11日 669 kcal ・ごはん ・春巻き ・キャベツのみそそば炒め ・夕顔のスープ	12日 693 kcal ・ごはん ・つくね(2コ) ・ひじきの炒め煮 ・かきたま汁	13日 489 kcal ・肉みそうどん ・わかめサラダ ・ヨーグルト
16日 敬老の日	17日 685 kcal ・ジャージー牛乳 ・チキンカレー ・コールスローサラダ ・お月見梨ゼリー 十五夜 献立	18日 537 kcal ・まるパン ・白身魚のフライ ・パックスソース ・フロッキーソテー ・クリームスープ	19日 610 kcal ・ごはん ・焼きぎょうざ(2コ) ・チンジャオロース ・中華コーンスープ	20日 748 kcal ・スタミナそばろ丼 ・ごまマヨサラダ ・わかめスープ ・オレンジゼリー 中学校秋季大会応援献立
23日 振替休日	24日 657 kcal ・ごはん ・ささみのレモンソース ・コーンサラダ ・豆腐のみそ汁	25日 569 kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・こんにゃくきんぴら ・根菜汁	26日 562 kcal ・ゆかりごはん ・厚焼き玉子 ・おかか和え ・豚汁	27日 595 kcal ・醤油ラーメン ・塩ナムル ・米粉スイートポテト

30日 625 kcal
 ・親子丼
 ・厚揚げのみそ汁
 ・ひとくちチーズ

学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量をお知らせします。

低学年栄養量 530kcal
 中学年栄養量 650kcal
 高学年栄養量 780kcal



野菜の日は、野菜をもっと食べてほしい、野菜について知ってほしい、という想いで、や(8)さ(3)い(1)の語呂合わせで制定した記念日です。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

朝ご飯を食べてから登校しよう！夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすために、3食食べて生活リズムを整えよう。

食べているのはどの部分？

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、根が少なく葉に近い部分はです。