



8月給食だより



朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校

2024年

日	曜	よてい	お知らせ	食 品 名						
				(1群) 赤	(2群)	(3群)	品 緑	(4群)	(5群) 黄	(6群)
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類	
				おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		
♪ と う こ う び ♪										
22	木	牛乳	カレーライス きゅうりとしらすのあまずあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しらす	にんじん	しょうが、にんにく セロリ、たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油 カレールウ	

※お米は朝日町産の富富富です。

☆都合により献立を変更する場合があります。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、家族が昼食を用意してくださることでしょう。また、自分で選んで買う機会があるかもしれません。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------

コンビニで買う場合(例) 給食の組合を参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン 	+	主菜 冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵 	+	副菜 サラダ、スープ、煮物
-----------------------------	---	-------------------------------------	---	-----------------------------

1つの料理の中で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものがあります。足りないものは、追加するようにしましょう。

冷やし中華 	中華めん (主食) ハム・卵 (主菜) きゅうり・トマト (副菜)	卵サンド 	パン (主食) 卵 (主菜)		副菜を追加!
------------------	---	-----------------	-------------------	--	--------