

れいわねん がつぶん
令和6年 8・9月分

しょうがっこうきゅうしょくこんだて よていひょう
小学校給食献立予定表

No.490
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月

火

水

木

金

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう!

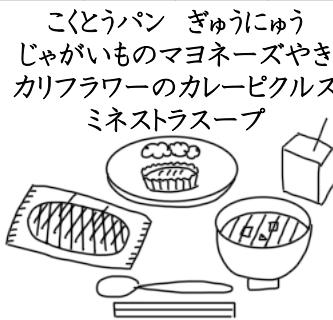
休みあけは、ねむけやだるさ、やるきが出ないことなどありますね。一日を元気にスタートさせるには、生活リズムをととのえることが大切です。おきたら朝日をあび、朝ごはんをしっかり食べ、トイレに行って、元気に学校にきてね!



2 エネルギー たんぱく質 しつ
677 kcal 19.9 g 18.8 g



3 エネルギー たんぱく質 しつ
642 kcal 19.9 g 26.2 g



4 エネルギー たんぱく質 しつ
616 kcal 30.7 g 15.3 g



29

エネルギー たんぱく質 しつ
654 kcal 27.5 g 16.7 g



30

エネルギー たんぱく質 しつ
588 kcal 21.8 g 18.0 g



9 エネルギー たんぱく質 しつ
613 kcal 25.6 g 15.2 g



10 エネルギー たんぱく質 しつ
629 kcal 30.0 g 24.7 g



11 エネルギー たんぱく質 しつ
600 kcal 25.8 g 11.8 g



12 エネルギー たんぱく質 しつ
644 kcal 21.5 g 19.1 g



13 エネルギー たんぱく質 しつ
706 kcal 23.7 g 29.4 g



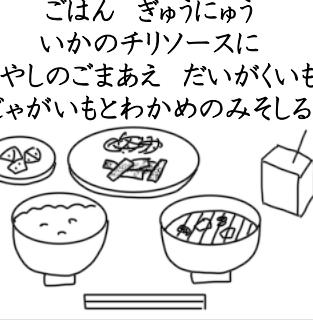
16



17 エネルギー たんぱく質 しつ
649 kcal 29.7 g 16.1 g



18 エネルギー たんぱく質 しつ
721 kcal 26.1 g 17.5 g



19 エネルギー たんぱく質 しつ
725 kcal 29.4 g 31.3 g



20 エネルギー たんぱく質 しつ
644 kcal 31.2 g 23.0 g



23



24 エネルギー たんぱく質 しつ
610 kcal 23.8 g 22.2 g



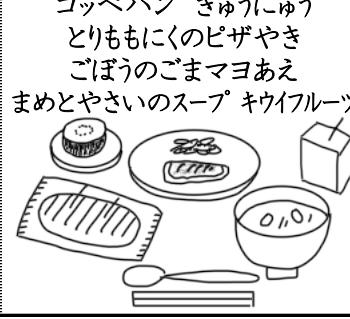
25 エネルギー たんぱく質 しつ
627 kcal 30.9 g 16.0 g



26 エネルギー たんぱく質 しつ
646 kcal 27.1 g 22.4 g



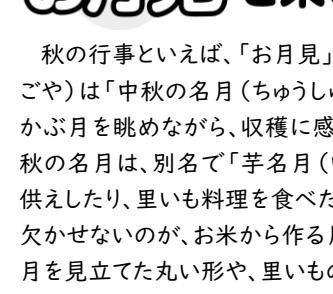
27 エネルギー たんぱく質 しつ
673 kcal 30.7 g 25.0 g



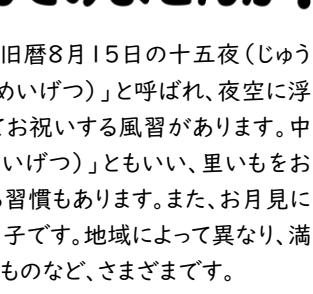
30



エネルギー たんぱく質 しつ
607 kcal 24.7 g 20.8 g



エネルギー たんぱく質 しつ
627 kcal 30.9 g 16.0 g



エネルギー たんぱく質 しつ
646 kcal 27.1 g 22.4 g



エネルギー たんぱく質 しつ
673 kcal 30.7 g 25.0 g



つきみたの お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜(じゅうごや)は「中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月(いもめいげつ)」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



三

火

水

木

金

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

