



8・9月の給食献立予定表

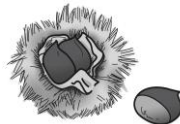


令和5年度

合志市立西合志南中学校

Main table with columns: 日曜, パン・ごはん, 牛乳, おかず, 体を形成する (タンパク質・無機質), 働く力となる (糖質・脂質), 体の調子を整える (ビタミン類), エネルギー (タンパク質), お知らせ. Rows include dates from 28th to 29th of the month.

食育の日 (ふるさとくまさんデー) 今月は人吉・球磨地域の味です



22日(金) ガバオライスはタイ料理風ごはんです。バジル味の炒め物をごはん

29日(金) お月見だんご 29日は中秋の名月です。お月見団子と秋の収穫物の

- ★給食前後の手洗いを丁寧に行いましょう!
★ランチマットを忘れないように! 清潔を心がけましょう!
★給食の決まりを守って楽しい給食時間を!

8・9月の給食目標: 食べ物の動きを知ろう

食べ物は、それぞれで全ての栄養がとれるものではありません。いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

みんながそろえば 栄養満点!

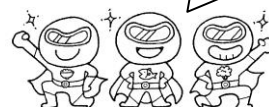


Table with 6 columns: 1群 魚、肉、卵、豆・豆製品, 2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻, 3群 緑黄色野菜, 4群 そのほかの野菜、果物, 5群 米、パン、めん、いも、砂糖, 6群 油脂. Each column includes an illustration and a description of the food group.