



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 with detailed menu items and nutritional notes.

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

果は球磨地方の特産物です。生の果は、秋の味覚の代表です。つぼん汁はこの地方でよくふるまわれる料理です。

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のにせていただきます。

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代表である芋類・豆・栗などをお供えし、きれいな月を眺めます。

- ★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 representing food groups: 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 group includes representative food items and a brief description.