

# 8月のこんだて表

令和2年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
24	月	○	コメッコポークカレーライス フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト 缶パイン缶 桃缶 みかん缶 りんご缶	696	11.3
25	火	○	ぶたどん 豚丼 さつま汁	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつま芋	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ 大根 ごぼう にんじん	620	18.3
26	水	○	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	ホキ 牛乳 ベーコン とり肉	丸パン 油 小麦粉 パン粉 米油 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ	599	18.7
27	木	○	むぎ とうふ い はっぼうさい 麦ご飯 豆腐入り八宝菜 ごぼうと豆のチップス	牛乳 豚肉 豆腐 えび 大豆	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ ごぼう	638	16.8
28	金	○	わかめごはん まぐろの東煮 けんちん汁	炊き込みわかめの素 牛乳 かじき 油揚げ 豆腐	米 米油 米粉 でん粉 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	650	17.4
31	月	○	キムチチャーハン ワンタンスープ ぶどう	豚肉 牛乳	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 キムチ ねぎ にんじん ピーマン もやし 白菜 チンゲンサイ ぶどう	614	14.3

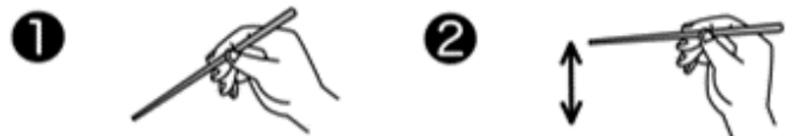
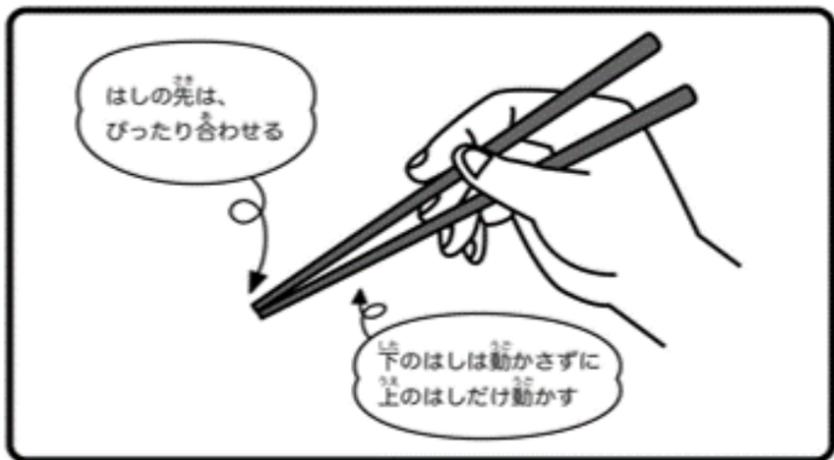
食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

☆ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生)※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

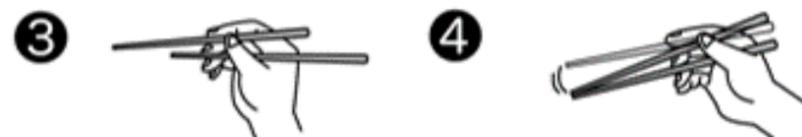
月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	636	16.0	27.2	2.3	310	96	1.9	191	0.46	0.50	19	4.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

夏休み  
おはしの使い方をマスターしちゃおう!!



1 上のはしは、えんぴつを持つように、親指、人さし指、中指で持つ。

2 「1の字」を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。

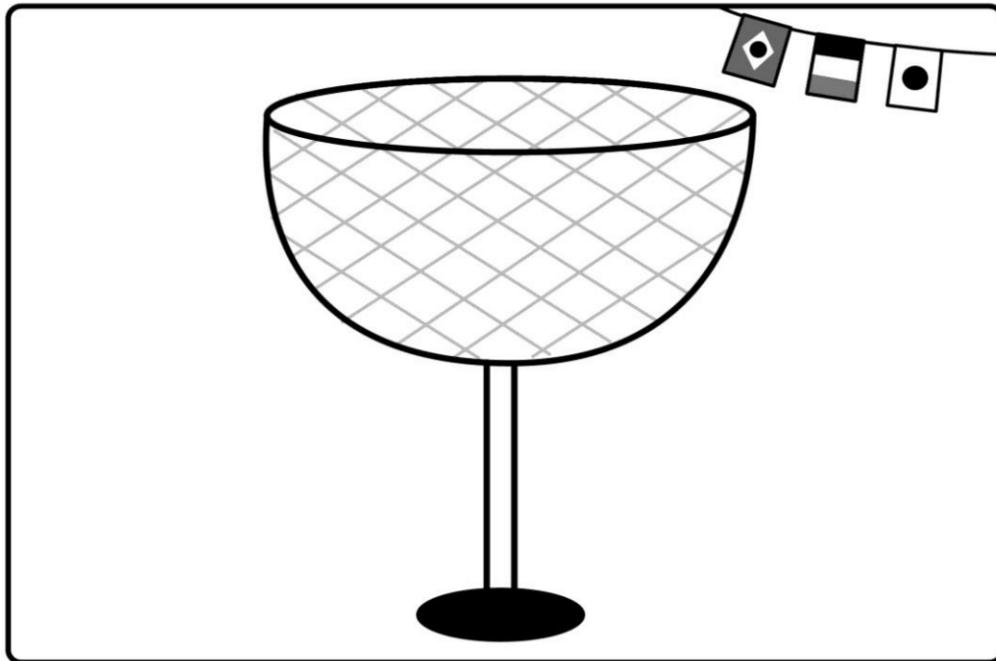
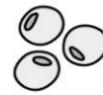


3 もう1本のはしを、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。

4 上のはしだけを動かすようにして、はしの先をとじたり、開いたりする。

★おはしの使い方を練習しよう!

下の絵は、運動会の玉入れのかごです。30秒間でいくつ大豆をかごの中に入れられるでしょうか。チャレンジしてみましょう。



★いろいろな使い方をマスターしよう!

おうちの食事や給食で、下の絵のようなおはしの使い方ができたら、□の中に○を書きましょう。いくつマスターできるかな?

	なっとうなどをまぜる	<input type="checkbox"/>		めんなどをすくう	<input type="checkbox"/>		
	ゆでたやさいなどを切る	<input type="checkbox"/>		のりなどでくるむ	<input type="checkbox"/>		
						魚の身をほぐす	<input type="checkbox"/>