

令和2年

8月献立表

石神井東小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
24 月	ぶたキムチどん ★ぎゅうにゅう ABCスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく			ごめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら マカロニ			にんにく たまねぎ にんじん ねぎ いら もやし キムチ こまつな			593	16.5	23.1	3.0
25 火	チャーハン ★ぎゅうにゅう トックスープ	やきぶた えび ★ぎゅうにゅう ぶたにく			ごめ おおむぎ ごまあぶら トック ごまあぶら			にんにく しょうが にんじん ねぎ グリーンピース ほししいたけ たまねぎ だいごん こまつな			539	14.2	21.4	2.6
26 水	ジャージャーめん ★ぎゅうにゅう やさいのしょうがしょうゆあえ	ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう			ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな			564	18.2	28.1	3.0
27 木	マーボー豆腐どん ★ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ			ごめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ごま			にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ いら たまねぎ			645	18.4	28.7	2.8
28 金	チリビーンズライス ★ぎゅうにゅう やさいスープ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく			ごめ おおむぎ ごまあぶら さとう			セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ こまつな			598	15.5	27.4	3.0
31 月	★ポークカレーライス ★ぎゅうにゅう ★あおなとちくわのごまいため	ぶたにく だいず ★ぎゅうにゅう ちくわ			ごめ おおむぎ ごまあぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ ごらめ しろうごま ごまあぶら			にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな			625	14.0	27.8	2.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数6回

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	594	16.1	26.2	2.8	306	103	2.2	272	0.48	0.48	23	4.9
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

夏休み中の時間を利用して、一緒にクッキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。  
それ以外にも、

- 皮付きとうもろこしを買って一緒に皮をむく
- 枝付き枝豆を買って枝から切り離す
- いんげんのすじ取りをする

など様々なことを体験してみたいと思います。

近所に農家があればぜひ直売所に足を運んでみてください。かんかん照りのお日様パワーで元気に育った色とりどりの夏野菜が並んでいます。直売所に並んでいる野菜はその日に収穫されているので新鮮で本当に美味しいです。夏をたくさん感じてくださいね。

食卓に並んだ食事をただ食べるよりも、少しずつ料理に関わることで食に興味をもち、好き嫌いが減ることがあります。夏休み中に苦手なものを1つでも克服できたら嬉しいですね。

日頃より白衣や配膳台カバーのお洗濯を快くご協力いただき心より感謝申し上げます。

さて白衣のお洗濯ですが、最近香りに敏感な方や香料によるアレルギーの方がいらっしゃることを耳にいたします。そのため柔軟剤のご使用につきましては、極力お控えいただくなどご配慮をお願いいたします。

このコロナ禍でもお洗濯や白衣の着用は継続していきますので、今後もご協力をよろしく願いいたします。