

令和2年

8月献立表

石神井台小学校

実施日	曜	献立名	牛乳	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
25	火	ビーンズカレー(ひよこ豆) キャベツフレンチ	○	豚肉肩 ひよこ豆 粉チーズ 飲用牛乳	水稲穀粒(精白米) 大麦(米粒麦) 炒め油 薄力粉 サラダ油 車糖(上白糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶詰 りんご グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり ホールコーン 赤ピーマン	617	12.4	30.9	
26	水	麦ご飯 豆腐入り八宝菜 大豆とじゃこの磯風味	○	飲用牛乳 豚肉もも 木綿豆腐 むきえび 黄だいず ちりめんじゃこ あおのり	水稲穀粒(精白米) 大麦(米粒麦) 炒め油 車糖(上白糖) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 揚げ油	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ	607	19.4	32.0	
27	木	そばめし じゃがいもとベーコンのスープ バナナコッタ	○	豚肉肩 あおのり 飲用牛乳 ベーコン パールアガー 調理用牛乳 クリーム	水稲穀粒(精白米) 大麦(米粒麦) 蒸し中華めん 炒め油 じゃがいも(塊茎、生) 車糖(上白糖)	にんにく キャベツ にんじん 干しいたけ もやし ホールコーン たまねぎ こまつな	636	12.8	38.2	
28	金	麦ご飯 いかとじゃがいもの甘辛揚げ にらのおかか和え	○	飲用牛乳 いか おかか	水稲穀粒(精白米) 大麦(米粒麦) でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、生) 揚げ油 車糖(三温糖)	しょうが にんじん にら もやし はくさい さやいんげん	578	15.3	22.0	
31	月	ニラ豚キムチ丼 ひじきスープ	○	豚肉肩 飲用牛乳 芽ひじき 木綿豆腐 鶏卵	水稲穀粒(精白米) ごま油 おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉)	にんにく しょうが たまねぎ はくさいキムチ にら にんじん 万能ねぎ チンゲンサイ	566	17.4	29.7	
							8月平均値	601	15.4	30.7
							基準値(中学年)	650	13~20	20~30

※ 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5回

今年度の夏休みは例年より短くなっています。自宅でご過ごす時間が多くなるとおやつを食べる機会が多くなることが考えられます。おやつを食べる前に次のことに注意し楽しい夏休みにしてください。

## ◆ おやつを食べる前に ◆

### ■ おやつは楽しみ程度に

朝・昼・夕の3食をしっかり食べることで、1日の栄養は取れます。おやつを食べすぎて食事がとれないことのないように気をつけましょう。



### ■ おやつは小分けにして食べましょう

袋やペットボトルに入ったまま食べたり飲んだりするとつい食べ過ぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。



### ■ おやつの中身をもっと知ろう

おやつのお菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ることによって、自分のおやつを見直すことができます。



### <おやつの約束を守りましょう>

- ①時間を決めて食べましょう。
- ②量を決めて食べましょう。
- ③手をしっかり洗ってから食べましょう。
- ④食べたら歯をみがきましょう。



7月に使用したおもな食材産地をお知らせします。

- 玉ねぎ：兵庫県
- にんじん：青森県
- 大根：北海道
- じゃがいも：茨城県
- 小松菜：練馬区産
- ピーマン：茨城県
- ごぼう：宮崎県
- いんげん：千葉県
- キャベツ：群馬県
- もやし：栃木県
- にんにく：青森県
- 生姜：高知県
- きゅうり：群馬県
- 長ねぎ：茨城県
- たけのこ：福岡県



- しめじ：長野県
- セロリ：長野県
- れんこん：茨城県
- 豚肉：千葉県
- 鶏肉：青森県
- あなご：ペルー
- いか：ペルー
- さば：ノルウェー
- さけ：北海道
- ちりめん  
じゃこ：宮崎県
- さわら：長崎県
- ししゃも：北海道
- あじ：ベトナム
- たまご：栃木県  
埼玉県



- たこ：北海道
- 冷凍みかん：九州地域
- 大豆：北海道
- 切干大根：茨城県
- 角切昆布：北海道
- 米：青森県
- ひじき：韓国
- みそ：長野県
- 練乳アイス：アメリカ
- 黄桃缶：山形県
- 干し椎茸：九州地域
- ホールコーン：北海道
- 白菜キムチ：国内産
- 白いんげん豆：北海道