

令和2年

8月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
24	月	○	はちみつレモントースト ポークシチュー 果物(冷凍みかん)	牛乳 豚肉	食パン マーガリン はちみつ 米ぬか油じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 みかん	655	12.0	36.1	2.8
25	火	○	こぎつねごはん カジキの梅マヨネーズ焼き つみれ汁	油揚げ 牛乳 かじき つみれ	米 大麦 砂糖 マヨネーズ(卵なし) パン粉 米ぬか油	にんじん 梅干し 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	591	20.4	27.7	2.4
26	水	○	マーボー豆腐丼 野菜のナムル	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら もやし きゅうり	609	16.4	28.5	2.7
27	木	○	中華おこわ 卵入り華風コーンスープ ミルクゼリー(カップ)	鶏もも 牛乳 とり肉 卵 アガー 生クリーム	米 もち米 米ぬか油 ごま油 片栗粉 白ごま 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけグリーンピース たまねぎ コーン	601	14.8	30.7	2.1
28	金	○	ご飯 ししゃもの南蛮漬け そばろ汁	牛乳 ししゃも 鶏ひき肉	米 油 片栗粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	ねぎ 生姜 切干大根 にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜	603	15.9	27.9	2.0
31	月	○	練馬スパゲティ チーズサラダ	まぐろ 牛乳 チーズ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	大根 キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	632	15.8	35.9	2.3

※ 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	615	15.8	31.3	2.4	341	102	1.9	251	0.31	0.50	23	3.8
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



早寝早起ごはん
「早寝早起ごはん」運動シンボルマーク

※8月の献立も引き続き感染症対策として、配膳の手数の少ない内容となっております。ご了承ください。

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

●エネルギー
◆脂質 ★食塩相当量

ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

