

令和2年

# 8月献立表

関町北小学校

【給食目標】規則正しいリズムで丈夫な体をつくろう

実施日	曜日	飲み物	献立名	食品の分類			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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
24	月	 麦ごはん ポークカレーライス 海藻サラダ	牛乳 豚肉 わかめ 寒天	米 大麦 大豆油 小麦粉 バター ジャガイモ 砂糖 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり	621	12.9	28.8	1.9	
25	火	 高野豆腐のそぼろ丼 野菜のうま煮	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 とり肉	米 大豆油 砂糖 こんにやく ジャガイモ	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん たけのこ 大根 水菜	580	17.5	26.1	2.4	
26	水	 豆わかごはん おからコロッケ 大根のきんぴら	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 豚ひき肉 おから 油揚げ 刻み昆布	米 大豆油 砂糖 ジャガイモ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 白ごま ごま油	にんじん たまねぎ 大根	570	13.3	25.3	1.8	
27	木	 麦ごはん チンジャオロースー ワントンスープ	牛乳 豚肉 豚ひき肉 なた	米 大麦 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワントンの皮	にんにく 生姜 たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ もやし 小松菜 ねぎ 干しいたけ	605	16.1	29.0	3.1	
28	金	 五目うどん(麺) 五目うどん(つゆ) 野菜かき揚げ	牛乳 鶏むね 油揚げ 大豆 青のり	うどん 小麦粉 片栗粉 油	小松菜 にんじん ねぎ 干しいたけ たまねぎ	561	16.2	29.8	1.9	
31	月	 たこめし 肉団子のもち米蒸し 小松菜とかまぼこの炒めもの	たこ 牛乳 豚ひき肉 かまぼこ	米 砂糖 白ごま 片栗粉 もち米 大豆油 春雨	生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく にんじん 小松菜	572	17.1	26.0	2.2	

※ 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

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないように、ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっといただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

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	585	15.5	27.5	2.2	304	78	1.8	215	0.39	0.44	22	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