



献立表

令和2年度 練馬区立開進第一中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1群 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
24 月 ○	○	レンズ豆入りカレーライス フルーツゼリー	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	人参	生姜 にんにく たまねぎ パインアップル缶 みかん缶	米 じゃが芋 ざらめ 砂糖 小麦粉	米油	890	11.7	25.1	2.6
25 火 ○	○	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草ときのこスープ	豚ひき肉 みそ 豆腐 鶏もも	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ しめじ	米 砂糖 片栗粉 春雨	米油	820	16.8	28.8	2.9
26 水 ○	○	じゃこ入りコーン茶飯 豚肉の薬味焼き にらと豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	にら 人参	コーン 生姜 にんにく ねぎ	米 砂糖	米油	803	17.1	29.5	3.1
27 木 ○	○	えびあんかけご飯 豚肉とキャベツの味噌汁	えび 豚ひき肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 赤ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ	米 砂糖 片栗粉	米油	764	17.6	25.8	2.9
28 金 ○	○	はちみつレモントースト ミートボールシチュー	鶏ひき肉	牛乳	人参 プロッコリー パセリ粉	レモン たまねぎ	食パン はちみつ パン粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター ひまわり油	730	14.3	36.0	3.2
31 月 ○	○	麦ご飯 チャプチェ 酢辣湯スープ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	人参 赤ピーマン 小松菜	キャベツ もやし 黄ピーマン たけのこ ねぎ 干しいたけ	米 大麦 春雨 片栗粉	米油 ごま油 ラー油	754	15.6	26.3	2.0

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。*「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量（中学生）

8月	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	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	794	15.5	28.4	2.8	353	125	2.6	290	0.56	0.55	34	4.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

8月の献立より

- 24日 暑さでバテてしまわないように、しっかり食べられるカレーでスタートです。冷たいデザートもつけました。
- 26日 大きな1枚の豚肉を香ばしく焼きます。豚肉には疲労回復を促すビタミンBが豊富です。
- 27日 細かく刻んだエビをたっぷり使った「あん」をご飯にかけて食べます。
- 28日 人気のパンメニュー、はちみつレモントーストです。生のレモンを絞って使います。
- 31日 春雨を使った炒め物で、韓国料理のチャプチェを作ります。本場韓国では、さつまいものでんぷんから作った春雨を使うことが多いのですが、給食では、じゃが芋のでんぷんから作られた春雨を使います。

主な野菜の産地 7月の給食

人参	千葉県	小松菜	埼玉県	かぼちゃ	茨城県	大根	北海道
玉ねぎ	香川県	長ネギ	茨城県	ズッキーニ	栃木県	インゲン	山形県
じゃが芋	茨城県	パプリカ	高知県	にんにく	香川県	冬瓜	静岡県
ピーマン	茨城県	チンゲン菜	静岡県	しょうが	高知県	ごぼう	群馬県



★学校給食費の納入にご協力をお願いします★ 今月の引落日は8月20日（木）です。前日までにご入金をお願いいたします。土日祝日の場合は翌営業日に引き落とされます。