

# \* 給食だより \*



令和2年8月31日  
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

今年、いつもより短い夏休みとなりました。引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



**早寝・早起き**

睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**

主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**

日中は明るいところで体を動かしましょう

## 非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p>
<p><b>備品類</b>      ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p> <p style="text-align: right;">普段から多めに買い置きしておく心安いです。</p>		

### ◎ 給食食材の主な産地について ～ 8月使用した食材 ～

米…秋田県    卵…群馬県  
小松菜…足立区    ジャがいも…北海道    きゅうり…青森県    キャベツ…群馬県    ムロアジ…八丈島  
牛乳…東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道、山梨県

### \*\* お知らせ \*\*

9月の給食費の引き落としは17日（木）です。  
お手数をおかけいたしますが、前日までに入金をお願いいたします。

令和2年

9月献立表

開進第四中学校

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)			
1 火	ナンピザ 飲用牛乳 かぼちゃのポターージュ くだもの(冷凍パイン)	ベーコン ウィンナー ピザチーズ 飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 クリーム	ナン 米サラダ油 有塩バター 薄力粉	たまねぎ にんにく マッシュルーム水煮 ピーマン トマトピューレー にんじん かぼちゃ パセリ 冷凍パイン	835	13.6	46.5	4.0			
2 水	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐の肉みそ焼き じゃこと水菜レモン和え	飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ カットわかめ ちりめんじゃこ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 上白糖 ごま油	しょうが たまねぎ ほんしめじ 葉ねぎ きゅうり きょうな 緑豆もやし レモン	772	16.8	28.3	2.1			
3 木	五目チャーハン 飲用牛乳 中華風コンソープ 白ごまプリン	焼き豚 なんと 鶏卵 飲用牛乳(200ml) ベーコン パールアガー 豆乳 クリーム	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま油 米サラダ油 でん粉 練りごま(白) 上白糖	にんにく しょうが 根深ねぎ チンゲンサイ たまねぎ コーン缶 クリームコーン缶	881	13.2	33.8	3.1			
4 金	鯛の蒲焼き丼 飲用牛乳 こんにゃくの酢みそ和え さつま汁	いわし(開き) 飲用牛乳(200ml) 白みそ 鶏むね肉 削り節 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 三温糖 ごま こんにゃく 米サラダ油 上白糖 さつまいも	しょうが 緑豆もやし こまつな ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	871	14.9	25.8	3.2			
7 月	バエリア 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き くだもの(巨峰)	鶏むね肉 むきえび いか あさり水煮 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 ピザチーズ クリーム	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター オリーブ油 米サラダ油 三温糖	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン パセリ ほうれんそう にんじん 巨峰	761	18.7	27.2	2.5			
8 火	麦ごはん 飲用牛乳 鯛の文化干し おひたし けの汁(青森)	飲用牛乳(200ml) さば文化干し 油揚げ 凍り豆腐 削り節 かつお節 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん ぜんまい水煮 根深ねぎ 小松菜 キャベツ	868	16.5	34.7	2.9			
9 水	ごまだれ冷やし中華 飲用牛乳 みそポテト	ボンレスハム 飲用牛乳(200ml) 赤みそ	冷凍ラーメン ごま油 三温糖 ごま 練りごま(白) 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	緑豆もやし きゅうり にんじん にんにく 根深ねぎ	758	15.7	25.6	3.5			
10 木	麦ごはん 飲用牛乳 筑前煮 大根のみそ汁	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 こんにゃく さといも 三温糖	ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 れんこん さやいんげん だいこん 根深ねぎ こまつな	775	15.6	22.3	3.3			
11 金	麦ごはん 飲用牛乳 酢豚 中華風スープ	飲用牛乳(200ml) 豚肩肉 鶏むね肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 米サラダ油 じゃがいも ごま油 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ ほうさい たけのこ水煮 青ピーマン 干しいたけ パインアップル缶 チンゲンサイ 緑豆もやし	794	14.0	23.9	2.7			
12 土	チキンカレー(レンズ豆) 飲用牛乳 チーズ入りサラダ	鶏もも肉 レンズまめ 飲用牛乳(200ml) サラダチーズ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 有塩バター 薄力粉 米サラダ油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 こまつな	848	13.0	25.7	2.8			
14 月	麦ごはん 飲用牛乳 豚バラ大根の肉みそ炒め煮 きのこ汁	飲用牛乳(200ml) 豚もも肉 米みそ 削り節 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	しょうが 乾しいたけ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ 青ピーマン だいこん ぶなしめじ えのきたけ なめこ 根深ねぎ	797	17.9	27.2	2.4			
15 火	秋刀魚ごはん 飲用牛乳 吉野汁 キャベツと胡瓜の浅漬け	さんま 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 米サラダ油 三温糖 ごま こんにゃく でん粉 焼きふ	しょうが 葉ねぎ にんじん だいこん 糸みつば きゅうり キャベツ	833	14.7	35.1	2.7			
16 水	キムチチャーハン 飲用牛乳 ジャンボえびシュウマイ 広東スープ	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 黄だいず しばえび 豚バラ肉 絹ごし豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり ごま油 米サラダ油 上白糖 しゅうまいの皮 でん粉	にんにく にんじん 青ピーマン いら ほうさい(キムチ) 根深ねぎ たまねぎ 乾しいたけ しょうが たけのこ水煮 ほうさい こまつな	832	16.5	30.5	3.5			
17 木	パインパン 飲用牛乳 マカロニグラタン イタリアンスープ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 鶏むね肉 むきえび クリーム ベーコン 鶏卵 粉チーズ	パインパン 薄力粉 有塩バター 米サラダ油 マカロニ パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 パセリ コーン缶 ほうれんそう	807	17.5	37.5	3.1			
18 金	麦ごはん 飲用牛乳 いかのかりんとう揚げ ひじきサラダ	飲用牛乳(200ml) いか まぐろ類缶詰 芽ひじき	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 ピーナッツ ごま ごま油	しょうが にんじん 緑豆もやし こまつな きゅうり コーン缶	822	14.1	31.9	2.1			
23 水	麦ごはん 飲用牛乳 チーズハンバーグ チンゲン菜としめじのスープ	飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 スライスチーズ 鶏むね肉 絹ごし豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) パン粉 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ	854	18.1	31.3	3.1			
24 木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐とえびのチリソース レタスと卵のスープ	飲用牛乳(200ml) しばえび 木綿豆腐 ベーコン 鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 でん粉 三温糖 ごま油	干しいたけ たけのこ水煮 にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ チンゲンサイ たまねぎ レタス	778	15.3	27.2	3.0			
25 金	冷やしきつねうどん 飲用牛乳 キャラメルポテト	油揚げ 飲用牛乳(200ml)	冷凍うどん 三温糖 米サラダ油 さつまいも 有塩バター アーモンドブードル	干しいたけ 根深ねぎ	826	11.5	35.5	2.8			
28 月	キャロットピラフ 飲用牛乳 きのこのキッシュ 茹でブロッコリー	ソーセージ(レバー) 鶏むね肉 飲用牛乳(200ml) ベーコン 鶏ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 粉チーズ クリーム	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 米サラダ油	にんじん たまねぎ こまつな セロリー コーン缶 パセリ ほんしめじ エリンギ ブロッコリー	814	16.6	35.2	3.7			
29 火	麦ごはん 飲用牛乳 さんまの生姜煮 からし和え いもっこ汁	飲用牛乳(200ml) さんま まこんぶ 豚もも肉 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 ごま 米サラダ油 さといも こんにゃく	しょうが 根深ねぎ こまつな にんじん 緑豆もやし ごぼう だいこん ましたけ	845	16.1	29.7	3.2			
30 水	抹茶揚げパン 飲用牛乳 ツナとポテトのグラタン ジュリエンスープ	飲用牛乳(200ml) ベーコン まぐろ類缶詰 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ	米粉パン きび砂糖 アーモンド じゃがいも 米サラダ油 薄力粉 有塩バター パン粉 オリーブ油	たまねぎ パセリ にんじん セロリー キャベツ	824	15.5	39.6	3.8			

※ 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21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	819	15.5	31.3	3.0	387	118	3.2	297	0.41	0.64	30	5.0
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