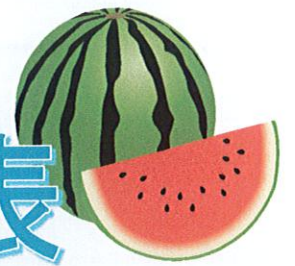




# 8月の献立表



★新型コロナウイルス感染症対策給食継続中  
 サラダやあえ物をさけて、配膳を煩雑にしないよう配慮し、最終加熱をした料理です。  
 冷凍みかんや冷凍パインは-20度C以下で保存したのを使用します。

令和2年度 練馬区立上石神井中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
24	月	○	・2学期始業式 ・鉄分Caがたっぷり 献立	ハヤシライス キャベツジャコソテー	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ちりめんじゃこ	白米 もち麦 玄米 砂糖 米粉 米油	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン ピーマン キャベツ セロリ トマト ビューレ 人参 小松菜	908 ----- 35.6
25	火	○	冬瓜は夏に収穫して、冬までもつので「冬瓜」と呼ぶ	豆若ご飯 肉団子の酢豚 冬瓜と若布のスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 レンズ豆 大豆 わかめ	白米 もち麦 玄米 米粉 澱粉 じゃが芋 砂糖 米油 コマ油	玉葱 生姜 冬瓜 筍 椎茸 ねぎ グリンピース 人参 ピーマン 小松菜 冷凍みかん	838 ----- 34.0
26	水	○	ボルシチはウクライナやロシアの代表的な伝統料理！	ソフトフランスパン チキンじゃがグラタン ボルシチ 冷凍パイン	牛乳 サワークリーム 生クリーム チーズ 大豆 鶏肉 豚肉	ソフトフランスパン じゃが芋 薄力粉 パン粉 砂糖 米油 バター	マッシュルーム キャベツ ローリエ 玉葱 ニンニク 大根 人参 パセリ トマト 小松菜 冷凍パイン	831 ----- 33.8
27	木	○	生揚げは必須アミノ酸がバランスよく多く含む！	もち麦玄米ご飯 魚のメンチカツ 生揚げと青菜の煮浸し みそ汁（若布じゃが芋）	牛乳 飛魚ミンチ 鶏肉 豆腐 生揚げ みそ わかめ	白米 もち麦 玄米 パン粉 薄力粉 じゃが芋 砂糖 米油	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 もやし 大根 白菜 えのきだけ 人参 小松菜	802 ----- 33.9
28	金	○	キムチには、美容のビタミンB2、C、Aが多い！	キムタクご飯 巣ごもり焼売 広東スープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆 豆腐	白米 玄米 もち麦 砂糖 澱粉 焼売の皮 米油	白菜キムチ たくあん ねぎ 玉葱 生姜 筍 椎茸 白菜 人参 小松菜	835 ----- 38.7
31	月	○	大根は奈良時代から伝わる自然の消化剤！	練馬スパゲティ 野菜の揚げ浸し かぼちゃのマフィン	牛乳 生クリーム まぐろの缶詰 油揚げ 海苔	ハーフスパゲティ 砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー バター 米油 オリーブオイル	大根 えのきだけ もやし 玉葱 かぼちゃ 人参 レーズン	917 ----- 33.0

★6月の牛乳の生産地実績は、東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道です。  
 8月の予定は、山梨県 東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道です。

★6月の生産地情報です。

にんにく 練馬区 キャベツ 練馬区 きゅうり 練馬区 大根 練馬区 人参 千葉県 かぼちゃ 鹿児島県 セロリ 長野県 玉葱 佐賀県  
 りんご 青森県 新たけのこ 熊本県 小松菜 埼玉県 白菜 長野県 もやし 栃木県 玉葱 兵庫県 玉葱 群馬県 じゃが芋 長崎県  
 いんげん 千葉県 赤ピーマン 茨城県 なら 千葉県 長ネギ 茨城県 ごぼう 青森県 生姜 高知県 赤パプリカ 茨城県 パセリ 茨城県 みそ 長野県  
 豚肉 千葉県 かつお 静岡県 日高昆布 北海道 米 秋田県 玄米 青森県 大豆 北海道 干し椎茸 大分県 キムチ 長野県と茨城県 鶏肉 岩手県

◎ 果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ 今月の実施回数 6回 1年6回 2年6回 3年6回



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg					g
今月の平均	855	164	34.8	29.2	3.4	462	4.4	419	0.68	0.62	49	8.8
国の標準	830	120	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

★ ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。 早寝 早起き 朝ごはん

