

8月の献立表



令和2年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなってほしい食品
				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	○	ごぼう入りドライカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし コーン	634 21.2	かいそう類 海藻類
25	火	○	豚丼 かぼちゃと油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ なら かぼちゃ	603 25.5	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
26	水	○	ジャンバラヤ ベジマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく ひよこまめ	こめ むぎ バター こめあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ トマトかん トマトピューレ コーン ピーマン (あか・みどり) にんにく にんじん キャベツ	576 21.4	こざかなるい 小魚類
27	木	○	ソース焼きそば お菓子な半熟卵	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん あおのり にゅうさんきんいんりょう	こめあぶら ちゅうかめん さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン (あか・みどり) おうとうかん	597 18.7	きのこ類 きのこ類
28	金	○	麦ごはん 白身魚のねぎソース 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん なす たまねぎ	598 24.6	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
31	月	○	キムチチャーハン トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ むぎ こめあぶら トック ごまあぶら	にんにく ほししいたけ ねぎ にんじん ピーマン キムチ しょうが たけのこ はくさい	568 21.8	いも類 いも類

* 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

* 8月も感染予防のため、簡単に配膳ができる献立になっています。ご家庭で補ってほしい食品を参考にしていただけると助かります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
8月分平均	596	22.2 (14.9)	17.2(25.9)	294	1.9	81	219	0.4	0.47	27	2.6	4.6
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0