８月の献立

令和２年度　練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	献立紹介
24	月	回鍋肉丼　牛乳 杏仁豆腐	豚肉　厚揚げ　みそ 牛乳　寒天	米　米油　砂糖 ごま油	にんにく　生姜　キャベツ にんじん　ピーマン　ねぎ 干ししいたけ　たまねぎ みかん缶　桃缶 パイナップル缶	692	14.0	24.7	***24(月)*** 例年より短い夏休みが終わり、２学期開始です！初日は人気の杏仁豆腐です。
25	火	わかめごはん　牛乳 えび玉しゅうまい 中華風コーンスープ	わかめ　牛乳　えび 豚肉　うずら卵 鶏肉　豆腐　卵	米　片栗粉　砂糖 ぎょうざの皮	たまねぎ　ねぎ　生姜 にんじん　コーン　小松菜	632	17.6	25.8	
26	水	ホットドック　牛乳 米粉のサーモンチャウダー	ソーセージ　牛乳 鮭　生クリーム	ミルクパン　米油 砂糖　片栗粉 じゃが芋　米粉	にんにく　生姜　たまねぎ キャベツ　にんじん マッシュルーム ブロッコリー	647	15.8	38.1	***28(金)*** ***奄美の鶏飯*** ***さつま芋もち*** 奄美の鶏飯は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。島ではパパイヤの漬け物を使うそうですが、東京ではあまり出回っていないので、つぼ漬けを使って作ります。 デザートにも鹿児島の特産品であるさつま芋を使います。
27	木	ごはん　牛乳 生揚げの吹寄せ煮 野菜チップス	牛乳　鶏肉　厚揚げ	米　米油　里芋 こんにゃく　砂糖 さつま芋　じゃが芋	生姜　にんじん　たまねぎ 大根　干ししいたけ たけのこ　さやいんげん ごぼう　かぼちゃ　れんこん	686	13.7	31.9	
28	金	奄美の鶏飯　牛乳 じゃこのサラダ さつま芋もち	鶏肉　卵　牛乳 ちりめんじゃこ	米　米油　砂糖 さつま芋　白玉粉 片栗粉　甘納豆　バター	干ししいたけ　つぼ漬け 葉ねぎ　キャベツ　もやし にんじん　きゅうり	669	14.6	25.7	
31	月	ポークカレー　牛乳 フレンチサラダ	豚肉　牛乳	米　発芽玄米　米油 じゃが芋　バター 小麦粉　ざらめ　砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　トマトピューレ りんご　キャベツ きゅうり　コーン	705	11.6	29.1	

※　食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

★８月に使用する主な食材の産地（予定）★

れんこん	茨城県	里芋	宮崎県
かぼちゃ	茨城県	ねぎ	青森県
ごぼう	青森県	長ねぎ	群馬県
もやし	栃木県	にんにく	青森県
さやいんげん	山形県、青森県	しょうが	長崎県
さつま芋	茨城県	たまねぎ	北海道、徳島県
ブロッコリー	長野県、北海道	キャベツ	群馬県
ピーマン	茨城県	にんじん	北海道
じゃが芋	茨城県、北海道	りんご	青森県
牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県		

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	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)
今月の平均	672	14.5	29.2	2.3	355	89	2.2	245	0.38	0.51	36	4.2
学校給食摂取基準	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	0.4	0.4	20	5以上

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク