



8月 献立表



令和2年度 練馬区立大泉学園中学校

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 たんぱく質
					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	スパゲティラトウイユ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉 赤みそ	スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖 ジャガ芋	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 なす トマト缶詰 ズッキーニ さやいんげん	764 14.5
25	火	○		じゃこ入りコーン茶飯 野菜とひじきのきんぴら 呉汁	牛乳 ちりめんじゃこ 竹輪 芽ひじき 豆乳 昆布 削り節 豚肉 黄大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	白米 米油 砂糖 こんにゃく	コーン缶 ごぼう 人参 れんこん 大根 小松菜	742 16.5
26	水	○		他人丼 じゃがいもの味噌汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	白米 大麦 米油 こんにゃく 三温糖 でん粉 ジャガ芋	人参 干しいたけ 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ	802 15.0
27	木	○		鶏肉の中華炒め トックスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	白米 大麦 米油 三温糖 ジャガ芋 ごま油 韓国もち でん粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ エリンギ 青ピーマン 干し椎茸	733 13.1
28	金	○		ターメリックライス コメッコカレー キャベツコーンサラダ	牛乳 豚肉 黄大豆 わかめ	白米 大麦 米油 米粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ 粒コーン	871 12.0
31	月	○		五目ごはん ししゃものピリ辛焼き 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	白米 米油 こんにゃく 三温糖 砂糖 ジャガ芋	人参 干し椎茸 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	799 17.8



◎8月の 給食費の引き落としは8/25です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。

◎ 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



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

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
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	785	120	29.0	22.4	2.7	358	3.0	330	0.46	0.54	34	7.5
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

★ 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

