

今月の給食目標
「夏の食生活と健康について考えよう」

令和2年度 練馬区立八坂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
24	月	○	☆なす入りキーマカレー おかしなお菓子な目玉焼き	豚肉 レンズまめ 大豆 牛乳 寒天	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 なす もも缶	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 12.6 % 脂質 26.0 %
25	火	○	◎バターコーンご飯 ☆ゴーヤチャンプルー 野菜チップス	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏卵 おかか	米 大麦 油 バター ごま 車麩 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも さつまいも	スイートコーン しょうが にんじん にがうり キャベツ もやし かぼちゃ	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 13.8 % 脂質 28.3 %
26	水	○	麻婆麺 ☆サイダーポンチ	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 寒天シロップ漬け	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 炭酸飲料(サイダー)	ねぎ にんにく しょうが にら みかん缶 パイン缶 もも缶	エネルギー 920 Kcal たんぱく質 14.7 % 脂質 26.9 %
27	木	○	☆わかめとしらすのご飯 ジャンボいかしゅうまい のっぺい汁	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 いか 鶏肉 みそ 豆腐	米 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 さといも じゃがいも こんにゃく 竹輪ふ	しょうが たまねぎ 切干大根 えのきだけ ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 19.9 %
28	金	○	中華丼 坦々春雨スープ	豚肉もも むきえび いか うすら卵 牛乳 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ はくさい ごまつな にんにく ねぎ えのきだけ もやし チンゲンサイ	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 17.8 % 脂質 23.6 %
31	月	○	☆さんまのかば焼き丼 ☆8月のみそ汁	さんま 牛乳 油揚げ わかめ 豆腐 みそ だいす	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ なす にんじん オクラ	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 14.3 % 脂質 33.9 %

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

食材	かぼちゃ	豚肉 にら 青ピーマン かぼちゃ さつま芋 ニラ	さといも	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 大根 じゃがいも	にんにく ねぎ ごぼう	じゃが芋 大根	たまねぎ
産地	神奈川	茨城	宮崎	北海道	青森	鹿児島	香川
食材	もやし にがうり	小松菜 なす かぼちゃ	さつまいも オクラ	さんま 鶏肉	しょうが	にがうり キャベツ	はくさい えのきだけ しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	群馬	長野

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							Alf(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中 平均	823	14.9	26.5	357	133	2.8	230	0.46	0.54	22	4.8	2.9
摂取基準	830	エネルギーの (13~20%)	エネルギーの (20~30%)	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

◎24日から給食があります。

◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
8月の給食費の引き落としは20日(木)です。
前日までに残高を確かめて入金お願いいたします。



※8月の飲用牛乳の生乳産地予定は 東京、山梨、群馬、岩手、青森、宮城、秋田、北海道 です

花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 カバノキ科 (シラカンバなど)	 リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	 ヒノキ科 (スギ)	 トマト	 キク科 (ブタクサなど)	 メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
------------------------	---------------------------------	------------------	---------	---------------------	----------------------------------

