

令和2年8月の献立表

文京区立小日向台町小学校

日	曜	献立	牛乳	食 材			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ
				血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの		
25	火	ドライカレー	○	豚肉	米,押麦,サラダ油,米粉,米ぬか油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,セロリ,しょうが,にんにく,トマトジュース	712 kcal	
		コーンサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	21.3 g		
		オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,みかん(缶)	22.4 g	
						2.2 g		
26	水	ごはん	○		米		597 kcal	
		ささみのレモン煮		鶏肉	でんぷん,米粉,米ぬか油,砂糖	レモン	28.5 g	
		野菜の即席漬け				キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	15.9 g	
		すまし汁		豆腐		えのきたけ,長ねぎ	2.6 g	
27	木	高野豆腐丼	○	鶏肉,高野豆腐	米,米粒麦,サラダ油,砂糖	しょうが,にんじん,ふなしめじ,さやいんげん	671 kcal	
		豆腐のみそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		こまつな,長ねぎ	29.7 g	
		冷凍みかん				冷凍みかん	21.7 g	
						2.5 g		
28	金	けんちんうどん	○	豚肉,油揚げ	冷凍うどん,サラダ油,こんにゃく,里芋	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	671 kcal	
		いそべおひたし		焼きのり		こまつな,もやし,にんじん	23.8 g	
		アップルポテト		生クリーム	さつまいも,砂糖,有塩バター	りんご(缶)	21.7 g	
						2.4 g		
31	月	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	米,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン(果汁,生)	626 kcal	
		中華風卵スープ		豆腐,たまご	でんぷん,ごま油	にんじん,ふなしめじ,長葱,こまつな	25.2 g	
		なし				なし	19.9 g	
						2.7 g		

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆8、9月生まれの方は9月にお誕生日給食があります。

☆ハッピーランチの日は9月にあります。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質21.9g、中学年(3・4年生)エネルギー650kcal・

たんぱく質26.8g、高学年(5・6年生)エネルギー780kcal・たんぱく質32.2gとなっています。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

牛乳(千葉) だし昆布(北海道) かつお中厚削り(鹿児島) 豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉・ささみ(岩手) 卵(青森)のり(国産)

米(石川) 麦(静岡) 米粉(秋田) 里芋(宮崎・鹿児島) さつまいも(千葉) 冷凍みかん(愛媛) しめじ(長野)

小松菜(埼玉) 人参(青森) もやし(栃木) キャベツ(茨城) きゅうり(埼玉) 玉ねぎ(北海道) 長ねぎ(茨城)

にんにく(香川) しょうが(高知) えのき(長野) さやいんげん(千葉) パセリ(千葉) なし(茨城)

ピーマン(茨城) 高野豆腐(国内産) レモン(アメリカ) りんご缶(青森) みかん缶(愛知) ホールコーン(北海道)

2学期の給食は8月25日からです。
給食当番の方は、7月31日(金)に
白衣を持ち帰り、洗濯をして夏休みが終
わってから学校に持ってきてください。

