

8月



給食目標

よていこんだてひょう

夏ばてしないように バランスよく食べよう

令和2年7月29日
柏市立柏第二小学校
校長 池田 一 美子
栄養教諭 野本 直子

ひょう ひょう	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1食分 Kcal	たんぱく 質 g	しじょう 糖 g	えんぶん 質 g	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる					
3 (月)	○	ごはん (のり佃煮小袋)	ぎゅうにゅう/ 佃煮			米	527	23.0	14.6	1.15
		鯖の西京焼き	さけ西京漬け (加工品)							
		キャベツの煮びたし	油揚げ	小松菜 人参 キャベツ 生巻	きび砂糖					
		黄桃缶		黄桃缶						
4 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 豆腐 大豆			米	583	21.5	22.4	2.10
		麻婆豆腐		にら 人参 生巻 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油 サラダ油					
		鶏とわかめのスープ	わかめ 鶏肉 卵	小松菜 人参 生巻 にんにく 白菜 ぶなしめじ	ごま油 サラダ油					
		スナックアーモンド (小袋)			アーモンド (市販品)					
5 (月)	○	セルフミートサンド	ぎゅうにゅう/ 大豆 豚肉 チーズ	玉葱 にんにく		コッパパン サラダ油	577	24.9	19.3	2.54
		パスタブルソテー		小松菜 人参 コーン缶	サラダ油					
		ポトフ	豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ ローリー 玉葱	じゃが芋					
6 (月)	○	ごはん (ごま塩小袋)	ぎゅうにゅう/ さば			米 ごま	574	20.4	22.1	3.31
		鯖の文化干し								
		茎わかめの煮物	くきわかめ 豚肉	人参 ごぼう	こんにゃく きび砂糖 サラ ダ油					
		乳酸菌飲料	乳酸菌飲料							
		7日	1 学期終業式のため給食はありません							
		8日~23日	夏季休業期間のため給食はありません							
		24日	2 学期始業式のため給食はありません							
25 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ みそ 鶏肉			米 麦	569	22.4	18.3	1.08
		とり肉のごまみそ焼き		生巻 にんにく	砂糖 ごま					
		五目金平	豚肉	人参 れんこん 枝豆	じゃが芋 こんにゃく きび 砂糖 サラダ油					
		冷凍みかん		冷凍みかん						
26 (月)	○	ひよこ豆のカレーライス	ぎゅうにゅう/ 豆 ひよこ豆 豚肉 チーズ	人参 生巻 玉葱 にんにく		米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	728	21.6	21.8	1.80
		ゼリーポンチ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果 汁	砂糖 カクテルゼリー (市販 品)					
		アーモンド小魚 (小袋)	煮干し		アーモンド ごま					
27 (月)	○	コッパパン	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 豚肉		いちごジャム	コッパパン	623	22.3	17.2	2.31
		チリコンカン		人参 グリンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 サラダ油					
		キャベツとコーンのソテー	ベーコン	キャベツ コーン缶 にんにく エリン ギ	サラダ油					
		冷凍みかん		冷凍みかん						
28 (月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめ			米 麦 ごま	538	21.9	18.4	1.74
		焼きししゃも	ししゃも							
		五目豆	大豆 油揚げ 昆布 鶏 肉	人参 さやいんげん たけのこ	こんにゃく 砂糖 サラダ油					
		冷凍パイン		パイン						
31 (月)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう/ うす卵	豚肉	にら 人参 キャベツ たけのこ 玉葱 にんにく 白菜キムチ	米 麦 でん粉 砂糖 ごま 油 サラダ油	617	27.4	18.8	2.69
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 えのき茸						
		水分強化ヨーグルト	ヨーグルト							

※食材の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取1食分の20~30%)、塩分/2g未満です。

(献立は、7月より引き続いて配慮および、高温下での調理による衛生的な配慮をしたものとなっています。そのため、栄養摂取量は熱量の80~90%を目安にしています。)

※暑い時期でもしっかりと食べられるように、ごはんにのりの佃煮をつけたり、ごま塩をつけたり、食べやすい切りものにしたり、唐辛子やカレー粉などの辛みを取り入れたりしています。夏季休業中もバランスよく食べるように心がけ、夏を元気にすごしましょう。

平均栄養量	593	22.8	19.2	2.08
-------	-----	------	------	------