

令和2年度



# 8月分給食献立表



大田区立久原小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより								
			エネルギー	たんぱく質									
3月		しょうが焼き丼 牛乳 ごまけんちん汁 くだもの(すいか)	kcal 650	g 27.1	<p>暑さも一段と厳しくなり、体調を崩しやすい時季になりました。夏バテを予防して、元気に夏休みを過ごせるといいですね。夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりととり、十分に休養することが大切です。暑さに負けない体をつくって元気に過ごしましょう。</p> <p>カルシウムは不足している人が多いと言われています。牛乳や乳製品、大豆や大豆製品、小魚、海藻などを上手に組み合わせ、カルシウムをとるようにしましょう。 給食の献立の中からじゃこや海藻を使った「じゃこ入り海藻サラダ」のレシピを紹介いたします。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p style="text-align: center;"><b>じゃこ入り海藻サラダ</b></p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ ..... 70g</li> <li>・にんじん ..... 1/2本(40g)</li> <li>・きゅうり ..... 1/2本(40g)</li> <li>・ホールコーン ..... 50g</li> <li>・海藻ミックス(乾燥) ... 5g</li> <li>・ちりめんじゃこ ..... 15g</li> <li>〔</li> <li>・ごま油 ..... 大さじ1/2</li> <li>・酢 ..... 大さじ1</li> <li>・砂糖 ..... 小さじ2</li> <li>・しょうゆ ..... 大さじ1と1/2</li> <li>・粉からし ..... 少々(0.5g)</li> <li>・白いりごま ..... 大さじ1/2</li> <li>〕</li> </ul> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 海藻ミックスは戻しておく。</li> <li>② キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。</li> <li>③ ①と②を茹でて冷ます。</li> <li>④ ちりめんじゃこは乾煎りする。</li> <li>⑤ Aを合わせてドレッシングを作る。</li> <li>⑥ ③と④とホールコーンを合わせて、⑤をかけて完成!</li> </ol>								
4月	火	冷やし中華 牛乳 ビーンズポテト くだもの(河内晩柑)	660	24.1									
5月	水	パエリア 牛乳 レンズ豆のスープ パインケーキ	684	23.7									
6月	木	じゃこわかめごはん ジョア(マスカット味) 鶏の唐揚げ 野菜の梅おかか和え かきたま汁	613	28.8									
25日	火	チキンカレーライス 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ くだもの(冷凍みかん)	675	20.3									
26日	水	梅茶漬け 牛乳 肉じゃが りんごゼリー	592	16.5									
27日	木	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	590	21.8									
28日	金	ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き 野菜の昆布和え めかたま汁	623	26.6									
31日	月	トマトクリームスパゲッティ 牛乳 ツナサラダ くだもの(梨)	654	23.2									
			配慮する栄養素										
1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	638	23.6	22	2.5	319	2.6	227	0.36	0.46	30	4.5	87	2.7

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。