


令和2年度

# 8月給食献立表

目標 健康なからだをつくろう

大田区立矢口小学校

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	キムタクご飯 牛乳 鶏肉のねぎ風味焼き 具だくさんみそ汁	kcal 629	g 27.9	<p>夏休みは時間を有効に活用して、いろいろなことに挑戦してみてください。</p> <p><b>～昼ごはんを作ってみよう～</b></p> <p>計画を立てて昼ごはんを作ってみましょう。献立は栄養バランスや味付け、色どり、家族の好みなども考えて決めます。必要な材料や手順、使う調理器具などを確認して、事前に準備します。調理をする時は衛生面に注意して、けがの無いように安全に気を付けて行うことが大切です。家族も自分も楽しく食べられるように、献立や盛り付けなどを工夫してみましょう。</p> <p>そして食事をして片付けた後に、ふり返りをしてみませんか。たとえば「各々の料理は一皿に盛り合わせて洗いを減らした」「食材を無駄なく使い切るようにした」など、工夫した点をまとめます。さらに手順や料理の写真や絵を添えたり、家族からのコメントを書き込んだりすると、立派な自由研究になります。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今月の献立の中から</p> <p><b>アップルゼリー</b></p> <p>材料 分量 (4人分)</p> <p>水 ……80g                      粉寒天…1.6g                      砂糖 …24g                      リンゴジュース…160g                      容器 (1人分は60ccなので、それが入る入れもの)</p> <p>&lt;作り方&gt;                      粉寒天を水で煮溶かして沸騰したら砂糖を入れる。ジュースを少しずつ入れてかき混ぜる。あら熱がとれたら容器に入れて冷蔵庫で冷やす。</p> </div>										
4	火	きなこ揚げパン 牛乳 ヌードルスープ くだもの	627	23.4											
5	水	ご飯 牛乳 サバの文化干し けんちん汁 揚げナスのみそ炒め	647	25.0											
6	木	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 洋風玉子焼き 甘酢あえ	716	26.9											
7	金	終業式													
8		} 8日から23日まで 夏休み													
23															
24	月	始業式													
25	火	チキンカレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ くだもの	663	20.3											
26	水	ココアトースト 牛乳 ボルシチ フレンチサラダ	601	17.8											
27	木	鶏なら井 牛乳 中華スープ アップルゼリー	645	25.2											
28	金	そばろご飯 牛乳 魚の照り焼き 豚汁	704	33.4											
31	月	焼きそば 牛乳 カントリーポテト くだもの	629	21.6											
			配慮する栄養素												
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
			623	25,2	21.7	2.8	364	2.3	272	0.40	0.57	34	4.9	103	3.0

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。