

給食献立表

第三砂町中学校

2020年 8月30日発行

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食物繊維総量	
1 火	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米, 大麦, 強化米	白ごま		
	厚揚げの中華煮	○	豚肉, 鶏肉, さば節, 厚揚げ, 米みそ	じゃがいも, 三温糖, 片栗粉	サラダ油, ごま油	人参 にんにく, 生姜, 長葱, ごぼう, 干し椎茸, 玉葱, たけのこ水煮, 枝豆	838 kcal 32.0 g 5.4 g
	キャロットオレンジ寒天		粉寒天	上白糖		人参 みかんジュース, レモン果汁	
2 水	☆冬瓜は、数ヶ月前から予約していた東京げんき農場で育った姫冬瓜です。						
	鶏肉のごまソース かけプレート (にんじんご飯)	○	鶏肉	精白米, 大麦, 強化米 三温糖	ごま油 白ごま, 白すりごま, ごま油	人参 生姜, 長葱	812 kcal 32.0 g 4.6 g
	冬瓜入りけんちん汁		鯉節, 鶏肉, 木綿豆腐	蒟蒻, じゃがいも, 片栗粉	サラダ油, ごま油	人参 ごぼう, とうがんと, 長葱	
3 木	中華丼	○	豚肉, 鶏肉, 板なし かまぼこ, うずら卵	精白米, 大麦, 強化米, 三温糖, 片栗粉	サラダ油	人参, チンゲンツァイ にんにく, 生姜, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, キャベ	827 kcal 30.5 g 4.6 g
	いももち			じゃがいも, 片栗粉, 三温糖	サラダ油		
4 金	豆腐ハンバーグ プレート(玄米ご飯)	○	豚ひき肉, 豆腐, 卵, 鯉節	精白米, 金芽ロカット玄米, 強化米 パン粉, 三温糖, 片栗粉	サラダ油	玉葱, 長葱, ぶなしめじ, えのきたけ, まいたけ	801 kcal 31.1 g 7.6 g
	春雨スープ		鯉節, 鶏肉, 木綿豆腐	緑豆春雨	ごま油	人参, 江戸菜 干し椎茸, キャベツ, 長葱	
7 月	ご飯			精白米, 大麦, 強化米			
	大豆と小魚の揚げ煮	○	大豆	片栗粉, 上白糖	サラダ油, ごま		807 kcal 32.3 g 5.5 g
	豚汁		さば節, 豚肉, 木綿豆腐, 豆腐, 米みそ, 米みそ	さといも, 蒟蒻	サラダ油	人参 ごぼう, 大根, 長葱	
8 火	キムチ炒飯		豚肉	精白米, 金芽ロカット玄米	ごま油, サラダ油	人参, 葉ねぎ 生姜, にんにく, 干し椎茸, 白菜キムチ	804 kcal 32.5 g 3.6 g
	わんたんスープ	○	豚肉, 鶏肉	乾燥ワタンの皮	サラダ油, ごま油	人参, なら 生姜, にんにく, キャベツ, 長葱	
	杏仁ゼリー		粉寒天, 牛乳	上白糖	アーモンドエッセンス	みかん缶	
9 水	フィッシュバーガー		ホキ	丸パン, 薄力粉, パン粉	サラダ油, サラダ油	キャベツ	800 kcal 32.8 g 6.2 g
	ミネストローネ	○	ベーコン卵無	じゃがいも, 三温糖, マカロニ	サラダ油	人参, トマト缶詰 にんにく, セロリ, 玉葱, キャベツ, マッシュルーム	
	バナナ					バナナ	
10 木	☆冬瓜は、数ヶ月前から予約していた東京げんき農場で育った姫冬瓜です。						
	回鍋肉プレート (ごまご飯)	○	豚肉, 米みそ, 大豆ミート	精白米, 大麦, 強化米 じゃがいも, 三温糖, 片栗粉	ごま油, 白ごま サラダ油, ごま油	人参, 青ピーマン 干し椎茸, キャベツ, 生姜, にんにく, 長葱	803 kcal 32.7 g 5.8 g
	中華風冬瓜スープ		鶏肉, 木綿豆腐		サラダ油, アーモンド, ごま油	人参 とうがんと	
11 金	チキンカレー	○	鶏肉, 鶏肉	精白米, 金芽ロカット玄米, 強化米, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	人参 にんにく, 生姜, 玉葱, グリンピース	837 kcal 31.5 g 7.2 g
	大豆入りゆで野菜		大豆	三温糖	サラダ油, ごま油	人参 キャベツ, きゅうり	
9/14~16は期末考査のため給食はありません。							
17 木	ピラフのホワイトソースかけ	○	ウィンナー, 豚肉, 鶏肉	牛乳 精白米, 強化米, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油, バター	人参, パセリ ホールコン, 玉葱, マッシュルーム	838 kcal 31.7 g 4.2 g
	ひよこ豆入りゆで野菜		ひよこまめ(乾)	三温糖	サラダ油, ごま油	人参 キャベツ, きゅうり	
18 金	焼きそば		豚肉, 豚肉	あおのり	蒸し中華めん	サラダ油 人参 キャベツ, 緑豆もやし	830 kcal 33.7 g 7.5 g
	中華風コーンスープ	○	豚肉, 卵	じゃがいも, 片栗粉	サラダ油	人参, 江戸菜 玉葱, ホールコン	
	アセロラゼリー			上白糖		アセロラジュース, パイン缶	

23 水	ひじきとれんこんの もちもちご飯	鶏肉	干ひじき、ちり めんじゃこ	精白米、もち米、強 化米、三温糖	サラダ油、サラダ 油、ごま	人参	れんこん、干し椎 茸、枝豆	813 kcal
	キムチ肉じゃが	豚肉、さば節、米み そ		じゃがいも、白滝、 三温糖	サラダ油	人参、さやいん げん	白菜キムチ、生姜、 干し椎茸、玉葱	32.3 g 7.8 g
24 木	白身魚の変わり 揚げプレート (さつまいもご飯)			精白米、大麦、強化 米、さつまいも	白ごま			822 kcal
	のっぺい汁	ホキ		片栗粉、三温糖	サラダ油、サラダ油		玉葱	30.7 g
		さば節、鶏肉、焼き 竹輪		さといも、蒟蒻、片 栗粉		人参	ごぼう、大根	4.5 g
25 金	ココアスティックパン			ココアパン				803 kcal
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも、はち みつ	サラダ油、サラダ油	人参	きゅうり	31.0 g
	豆乳えびグラタン	ベ-コン卵無、鶏肉、 豆腐、豆乳、えび、 米みそ		薄力粉、マカロニ	オリーブ油、サ ラダ油	ブロッコリー	玉葱、マッシュルーム、ク リームコーン	5.6 g
28 月	高菜とひき肉の炒飯	豚ひき肉、卵		精白米、大麦、強化 米、三温糖	ごま油、サラダ油	たかな漬	生姜、長葱	816 kcal
	わんたんスープ	豚肉、鶏肉		乾燥ワタンの皮	サラダ油、ごま油	人参、にら	生姜、にんにく、白 菜、長葱	32.4 g 3.6 g
29 火	鶏ごぼうご飯	鶏肉、油揚げ		精白米、もち米、強 化米、三温糖	ごま油、サラダ 油、白ごま	人参、さやえん どう	干し椎茸、ごぼう	811 kcal
	豚肉と里芋の炒め煮	豚肉、豚肉、さば 節、大豆ミ-ト		さといも、蒟蒻、三 温糖	サラダ油、ごま油	人参	にんにく、生姜、干 し椎茸、大根、枝豆	31.8 g 8.9 g
30 水	さばの葱ソースがけ プレート(ごまごはん)			精白米、大麦、強化 米	白ごま			821 kcal
	さつまいものお味噌汁	さば 70g		三温糖	サラダ油		生姜、長葱、にんに く	32.3 g
		さば節、油揚げ、米 みそ、米みそ		さつまいも			玉葱	3.9 g

※献立は仕入れ等の都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

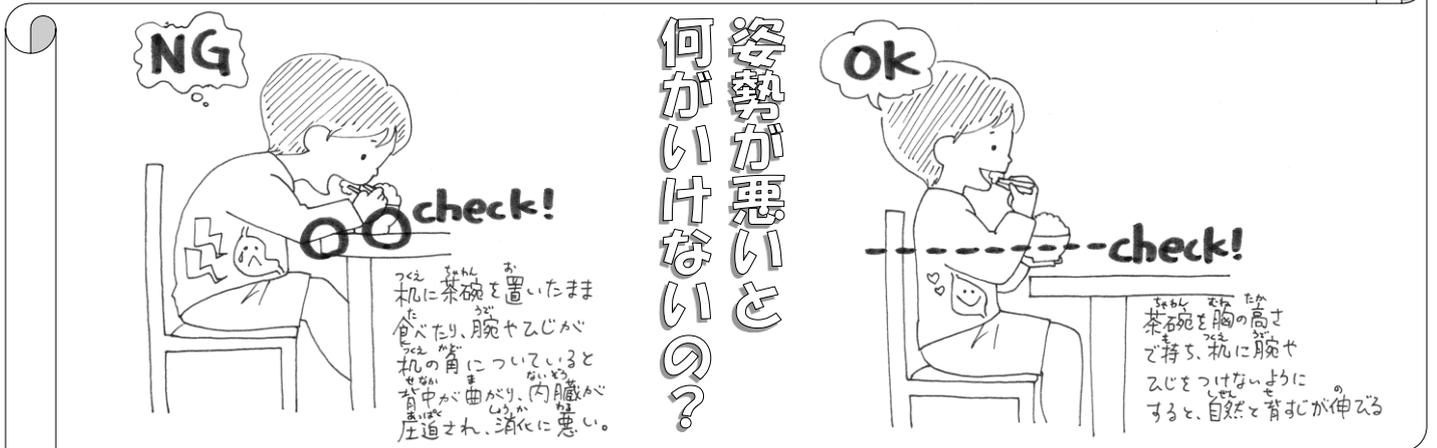
月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
817 kcal	32.0 g	5.7 g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g

食育だより

第三砂町中学校 No.4 R2,8,30
栄養士 菅原賜恵

姿勢とマナー、意識していますか？

給食時間にクラスをまわると、姿勢やマナーが気になる人が何人かいます。姿勢やマナーに気を配ることは、食事をおいしく食べるためにも、周りの方と気持ちよく食事をするためにも必要不可欠です。学校でも気がついたときは声掛けをしています。ご家庭でも、ぜひご家族で声をかけあって、より良い姿勢とマナーでおいしく食事をしていただくと幸いです。



こんな持ち方していませんか？



お箸やお茶碗が正しく持っていないと、こぼしやすく食べにくいので、こぼさないように食べようとして、犬食いやかきこみ食べにつながります。やっと思いがちですが、「渡し箸」もマナー違反です。



