

8月 献立表



台東区立千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)	
24月	ポークカレーライス	豚肩小間肉		精白米、押麦、強化米、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	トマトピューレ、にんじん	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱	エネルギー たんぱく質 635 kcal 17.7 g
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖			りんごジュース、りんご缶	
25火	鶏ごぼうご飯	鶏こま肉		精白米、強化米、三温糖	サラダ油	にんじん、さやいんげん	しょうが、ごぼう、しらたき	エネルギー たんぱく質 671 kcal 30.5 g
	いかのかりんとうがらめ	いか		でんぶん、砂糖	揚げ油、アーモンド		しょうが	
	冬瓜と油揚げのみそ汁	厚けずり節、油揚げ、白みそ、赤みそ	だし昆布			こねぎ	とうがん、えのきたけ	
26水	ジャージャー麺	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ		中華めん、三温糖、でんぶん	ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱	エネルギー たんぱく質 518 kcal 21.0 g
	果物（メロン）						メロン	
27木	コーンライス			精白米、強化米	有塩バター		とうもろこし	エネルギー たんぱく質 691 kcal 22.6 g
	お魚とカシューナッツのケチャップ炒め	めかじき、白みそ		じゃがいも、でんぶん、砂糖	揚げ油、カシューナッツ	さやいんげん		
	白菜スープ	ベーコン				にんじん	玉葱、はくさい	
28金	豆腐のうま煮丼	厚けずり節、豚こま肉、木綿豆腐	だし昆布	精白米、押麦、強化米、砂糖、でんぶん	サラダ油、ごま油	にんじん	干し椎茸、たけのこ、長ねぎ	エネルギー たんぱく質 602 kcal 27.0 g
	青菜と卵のスープ	厚けずり節、卵	だし昆布	でんぶん		こまつな	玉葱	
☆季節の献立&ラッキーにんじんデー☆		8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。夏野菜をたっぷり使ったグラタンをお楽しみに♪さらに、今日は月に一度のラッキーにんじんデーです！次は誰に当たるかな…？						
31月	ぶどうパン			ぶどうパン				
	夏野菜のトマトグラタン	豚モモ肉	ナチュラルチーズ	小麦粉、砂糖	オリーブ油、サラダ油、無塩バター	トマト、ホールトマト缶	なす、ズッキーニ、セロリー、にんにく、玉葱	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン				にんじん、パセリ	キャベツ	エネルギー たんぱく質 574 kcal 22.9 g

8月平均 (3・4年生) エネルギー 615 kcal
たんぱく質 23.6 g

～お知らせ～

感染症対策のため、2学期の給食について以下の通り実施いたします。持ち物など確認をよろしくお願いいたします。

① 献立の内容について

- ・ 8月中は、1学期と変わらず品数を減らして配膳人数を4人以内に制限したり、手で食べるものを減らしたりした簡易給食を提供します。パンは個包装ものを使用します。
- ・ 9月以降は品数を段階的に増やし、9月中は配膳人数を5人以内に制限し、配膳が複雑なものは避けた献立を提供します。手を使って食べるトーストなども提供します。

② 持ち物について

- ・ 2学期ははしやスプーン、フォークは学校のものを使用します。
(自分の物を使いたい場合は、持ってきていただいてもかまいません。)
- ・ 白衣は共有を避けるため使用しません。給食当番の児童は引き続きエプロンの持参をお願いいたします。

③ その他

- ・ 2学期以降も前を向いて食べるなど引き続き3密を避けるようにします。
- ・ ランチルーム給食やリザーブ給食など特別な形式の給食は実施しません。
- ・ 今年度の「ふれあい給食」は中止とします。
- ・ 2学期は始業式（8月24日）から給食があります。

栄養摂取基準量

- 1・2年生 : 530kcal
 - 3・4年生 : 650kcal
 - 5・6年生 : 780kcal
- ※たんぱく質の摂取基準量は
摂取エネルギー全体の13～20%

