



# 令和2年度 8月献立予定表



台東区立忍岡中学校

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	
25 火		カレーライス	豚肉,ヨーグルト	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,生姜,セロリ,人参,玉葱	880
		ハニーサラダ		油,蜂蜜	とうもろこし,ブロッコリー,人参,キャベツ	kcal
		カップヨーグルト	カップ加糖ヨーグルト			27.2
		(スプーン・フォーク)				g
26 水		上海焼きそば	豚肉,★いか,★むぎえび	蒸し中華麺,油	生姜,人参,玉葱,たけのこ,干し椎茸,キャベツ,もやし,チンゲン菜	855
		豆腐ときのこのスープ	豆腐,乾燥わかめ	★ごま油	人参,しめじ,長葱	kcal
		大学芋		油,さつまいも,砂糖,水飴,★黒ごま		33.5
		(箸)				g
27 木		鶏五目ご飯	油揚げ,鶏肉	米,油,砂糖	ごぼう,干し椎茸,人参	767
		豆腐とひき肉の煮込み	豚肉,みそ,豆腐	油,砂糖,片栗粉,★ごま油	にんにく,生姜,人参,たけのこ,玉葱,干し椎茸,長葱,小松菜	kcal
		わかめサラダ	乾燥わかめ	★ごま油,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,小松菜,人参,玉葱	32.8
		(箸・スプーン)				g
28 金		セサミトースト		食パン,バター,★すりごま,★練りごま,蜂蜜,砂糖		771
		パンフキンシチュー	鶏肉,牛乳	マカロニ,油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,玉葱,人参,かぼちゃ,さやいんげん	kcal
		果物			巨峰	28.4
		(スプーン)				g
31 月		青椒肉絲丼	豚肩肉	米,油,砂糖,★ごま油,片栗粉	生姜,にんにく,人参,ピーマン,玉葱,たけのこ,もやし	792
		鶏肉と春雨のスープ		油,春雨	にんにく,生姜,人参,干し椎茸,ほうれん草,長葱	kcal
		オレンジゼリー	粉寒天	砂糖	オレンジジュース,レモン,みかん缶	29.8
		(箸・スプーン)				g

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。

## 8月25日からの給食の配膳方法について

○生徒の机については、班やグループの形にはせず、自席で前向きの形となります。

○配膳中もマスク着用となります。「いただきます。」をしてからマスクを外し、食事となります。

○配膳台前に1列に並び、順番に給食を受け取り、自分の席に戻る形となります。

★第2学期についても、配膳担当の生徒は、手洗いをした後に、使い捨て手袋(エンボス手袋)を着用します。

○箸(スプーン・フォーク)については持参しても構いません。