

令和2年 8月 よていこんだてひょう



山武市成東学校給食センター  
山武市山武学校給食センター



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	I補材 - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)	
20	木	ごはん チキンカツ(ソース) ほうれんそうソテー みそけんちんじる れいとうりんご	○	牛乳 とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん コーン だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく りんご	こめ パンこ こむぎこ あぶら さいも ごまあぶら	656	23.2	19.8	2.1	
21	金	なつやさいカレー ミートオムレツ こんにやくサラダ(ドレッシング)	○	牛乳 とりにく たまご	かぼちゃ なす にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく こんにやく きゅうり キャベツ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ドレッシング	644	20.7	19.7	2.4	
24	月	ごはん さけしおやき きりほしだいこんに ゆばいりすましじる パインクレープ	○	牛乳 さけ あぶらあげ ゆば とりにく	だいこん にんじん こんにやく いんげん しいたけ たけのこ こまつな エリンギ ながねぎ パイン	こめ あぶら さとう クレープ	693	32.6	23.1	2.3	
25	火	むぎごはん ショウロンボウ もやしちゅうかあえ マーボーなす	○	牛乳 ふたにく だいず	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう ながねぎ もやし たまねぎ たけのこ トマト なす えだまめ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ ドレッシング でんぶん ごま はるさめ さとう あぶら	718	26.0	22.2	2.0	
26	水	はちみつパン レモンバジルチキン キャベツソテー かぼちゃスープ	○	牛乳 とりにく ベーコン	レモン キャベツ にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン はちみつ あぶら こむぎこ	665	28.8	22.1	3.0	
27	木	ごはん ハンバーグトマトソース わふうスパゲッティソテー やさいスープ れいとうみかん	○	牛乳 とりにく ふたにく ベーコン のり ウインナー	たまねぎ にんにく トマト しめじ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ コーン こまつな みかん	こめ あぶら さとう でんぶん スパゲッティ	660	25.4	19.1	2.1	
28	金	むぎごはん ひやっこ(しょうゆ) しおこんぶあえ にくじゃが	○	牛乳 とうふ こんぶ ふたにく	きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ グリンピース	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	596	22.5	15.7	1.7	
31	月	ごはん にくだんご ツナソテー かきたまコーンスープ とうにゅうプリン	○	牛乳 とりにく ツナ たまご とうにゅう	キャベツ プロックロー にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ コーン	こめ あぶら でんぶん プリン	656	25.4	18.2	2.5	
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。							今月の平均栄養素量	661	25.6	20.0	2.3
<p>ちきんちしょう <b>地産地消</b> こめ なんごう なるとう ちく 米:南郷・成東地区 はすめま なんごう ちく にら:蓮沼・南郷地区 おおあみしらさとし もやし:大網白里市</p>							<p>★今年度は、8月も給食費の納入をお願いいたします。納入期限は8月31日です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。</p>				
							小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1 ~32.5	14.4 ~21.7	2.0 未滿