



給食献立表 6/29~7月

第三砂町中学校

2020年 6月26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 | | | |
|-----|--|--------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 29月 | メロの塩焼きプレート | ○ | メロ(銀むつ) | 精白米、大麦、強化米、強化米 | ごま油、白ごま | 人参 | 785kcal 31.4g/5.1g | | |
| | 豚汁 | | さば節、豚肉、米みそ | じゃがいも、蒟蒻 | つが油 | 人参、江戸菜 | | ごぼう、大根、長葱 | |
| 30火 | 酢豚プレート | ○ | 豚肉 | 精白米、金芽わかろ玄米、強化米、薄力粉、じゃがいも、三温糖、片栗粉 | つが油、ごま油 | 人参、青ピーマン | 804kcal 29.2g/5.7g | | |
| | 江戸菜とひじきのナムル | | 千ひじき | ごま油、白すりごま、白ごま | 江戸菜、人参 | にんにく、緑豆もやし | | | |
| 1水 | セサミトースト | ○ | 加糖練乳 | 胚芽食パン | 白ごま、白すりごま、マーガリン | | 825kcal 30.7g 9.3g | | |
| | きなこ揚げパン | | きな粉 | ショートニングパン、グラニュー糖 | つが油 | | | | |
| | ポークビーンズ | | ベーコン卵無、豚肉、大豆 | じゃがいも、三温糖 | つが油 | 人参、トマト缶詰(ホール) | | にんにく、生姜、玉葱、グリーンピース | |
| 2木 | 厚揚げの中華煮プレート | ○ | 豚肉、さば節、米みそ、厚揚げ | 精白米、金芽わかろ玄米、強化米、じゃがいも、三温糖、片栗粉 | つが油、ごま油 | 人参 | 804kcal 30.8g/7.2g | | |
| | 青菜とじゃこのゆで野菜 | | 鷹節 | ちりめんじゃこ | つが油、白ごま | 江戸菜、人参 | | 緑豆もやし、きくらげ、長葱 | |
| 3金 | ☆スパゲッティミートソースのなすは、高知県の犬伏町から産地直送です。 | | | | | | 821kcal 31.7g 8.1g | | |
| | スパゲッティミートソース | 牛ひき肉、豚肉 | 粉チーズ | スパゲッティ、薄力粉 | つが油、バター | 人参、トマト缶詰(ホール) | | にんにく、玉葱、セロリ、マッシュルーム、かす | |
| | じゃがいも入りゆで野菜 | | | じゃがいも | つが油 | 人参 | | キャベツ、きゅうり、ホウレンソウ | |
| 6月 | ☆中華丼の玉葱は東京げんき農場のものです。 | | | | | | 774kcal 29.8g 5.0g | | |
| | 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 | つが油 | 人参、チンゲン菜 | | にんにく、生姜、玉葱、干し椎茸、きくらげ、たけのこ水煮、キャベツ | |
| | はりはりゆで野菜 | ロース卵無 | ちりめんじゃこ | 緑豆春雨、三温糖 | ごま油 | 人参 | 切干しだいこん、キャベツ、きゅうり | | |
| 7火 | ☆セタメニューです。ちらし寿司にはちょうと豪華にあなごを散らし、すまし汁には星の柄のなるとを入れます。 | | | | | | 798kcal 30.9g 4.1g | | |
| | ちらし寿司 | 鶏肉、油揚げ、刻みあなご、卵 | 刻みのり | 精白米、強化米、三温糖 | つが油 | 人参、さやいんげん | | かんぴょう、干し椎茸、れんこん | |
| | セタすまし汁 | さば節、木綿豆腐、なると(卵無) | 出し昆布 | | | 江戸菜 | えのきたけ、長葱 | | |
| 8水 | ☆大人気の「じゃがきん」を、フタササ給食向けに肉増量でお届け！じゃがいもは東京げんき農場のものです。 | | | | | | 802kcal 29.2g 4.7g | | |
| | 肉増量じゃがきんプレート | 豚肉 | | 精白米、金芽わかろ玄米、強化米、三温糖、じゃがいも | つが油、白ごま | 人参、青ピーマン | | ごぼう | |
| | にら玉豆腐スープ | 木綿豆腐、卵 | | 片栗粉 | ごま油 | にら | 長葱 | | |
| 9木 | ☆とうもろこしは東久留米の農家さんから前日に採れたてのものを届けていただき、食品ロスについて学んだあと1年生が剥きます。 | | | | | | 796kcal 28.4g 10.6g | | |
| | ドライカレー | 豚肉、ひよこまめ | | 精白米、金芽わかろ玄米、強化米、薄力粉 | バター、つが油 | 人参 | | にんにく、生姜、玉葱、セロリ、干しぶどう、グリーンピース | |
| | ゆでとうもろこし | | | | | | とうもろこし | | |
| 10金 | 揚げぎょうざプレート | ○ | 豚肉 | 精白米、大麦、強化米、片栗粉、特大ぎょうざの皮 | 白ごま、ごま油、つが油 | にら | 865kcal 29.5g/4.8g | | |
| | きくらげスープ | | 木綿豆腐、卵 | | 片栗粉 | ごま油 | | 江戸菜 | きくらげ、たけのこ水煮 |
| 13月 | 鮭炒飯 | ○ | 卵、ほぐし鮭 | 精白米、大麦、強化米、三温糖 | ごま油、つが油 | | 806kcal 30.8g 4.7g | | |
| | はるさめスープ | | さば節、鶏肉、木綿豆腐 | | 緑豆春雨 | ごま油 | | 人参、江戸菜 | 干し椎茸、きくらげ、キャベツ、長葱 |
| | キウイフルーツ | | | | | | | | キウイフルーツ |
| 14火 | かき揚げ丼 | ○ | 板なしかまぼこ、大豆、かつお節 | 刻み昆布 | 精白米、大麦、強化米、さつまいも、薄力粉、三温糖 | つが油 | 845kcal 29.0g/7.0g | | |
| | ちゃんこ汁 | | さば節、豚肉、鶏肉、焼き竹輪、米みそ | | 白滝 | つが油 | | 人参、江戸菜 | ごぼう、大根、長葱 |
| 15水 | チリドッグパン | ○ | ロングウィンナー | コッペパン、三温糖、片栗粉 | バター、つが油 | | 788kcal 29.4g 6.4g | | |
| | 野菜スープ | | ベーコン卵無、鶏肉 | | じゃがいも | つが油 | | 人参 | キャベツ、にんにく、生姜、玉葱 |
| | バナナ | | | | | | | | バナナ |
| 16木 | いかの南蛮漬け焼きプレート | ○ | いか、鷹節 | 精白米、大麦、強化米、片栗粉、三温糖 | ごま油、つが油 | 人参、とうがらし(乾) | 792kcal 32.1g/5.6g | | |
| | 和風ポトフ | | さば節、豚肉、大豆 | | じゃがいも | つが油 | | 人参 | 干し椎茸、大根 |
| 17金 | 野菜ハンバーグプレート | ○ | 豚ひき肉、鶏ももひき肉、卵、きな粉、鷹節 | 牛乳 | 精白米、大麦、強化米、パン粉、片栗粉、三温糖 | 白ごま、つが油 | 818kcal 30.6g/5.1g | | |
| | じゃがいものお味噌汁 | | 鷹節、油揚げ、米みそ | 生わかめ | じゃがいも | | | | 長葱 |
| 20月 | あじフライプレート | ○ | あじ切り身 | 精白米、大麦、強化米、薄力粉、パン粉 | つが油 | | 814kcal 31.2g/5.2g | | |
| | いものこ汁 | | さば節、鶏肉、油揚げ、米みそ、米みそ | | じゃがいも、蒟蒻 | | | 人参、江戸菜 | 大根、ごぼう、ほんしめじ、長葱 |

6/21・22は定期考査のため、給食がありません。

| | | | | | | | | | |
|---------|---------------|------------|------------|--------------------|-----------------------|-----------|------------------------|------------|---------|
| 27 月 | ごはん | | | 精白米、大麦、強化米 | | | | | 820kcal |
| | 大豆と小魚の揚げ煮 | 大豆 | 食べる煮干 | 片栗粉、上白糖 | 植物油、白ごま | | | | 29.1g |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 豚ひき肉、かつお節 | | じゃがいも、蒟蒻、三温糖 | 植物油 | 人参、さやいんげん | 生姜、玉葱、干し椎茸 | 7.1g | |
| 28 火 | ししゃもの石垣揚げプレート | | ししゃも | 精白米、大麦、強化米、薄力粉 | ごま油、植物油、白ごま、白すりごま、黒ごま | 人参 | | | 806kcal |
| | わんたんスープ | 豚肉、鶏肉 | | 乾燥ワタの皮 | 植物油、ごま油 | 人参、にら | 生姜、にんにく、きくらげ、キャベツ、長葱 | 30.1g/4.5g | |
| 29 水 | ごまじゃこ炒飯 | 鰹節 | ちりめんじゃこ | 精白米、大麦、強化米 | ごま油、植物油、白ごま | 万能ねぎ | にんにく、生姜 | | 848kcal |
| | チヂミ | 板なしかまぼこ、卵 | しらす干し、焼きのり | 薄力粉、片栗粉 | ごま油、白ごま | にら | 長葱 | 28.3g | |
| | わかめスープ | 鰹節、鶏肉、木綿豆腐 | 生わかめ | | | 人参 | 長葱 | 3.7g | |
| 30 木 | 鶏のピリ辛焼きプレート | 鶏肉、鰹節 | ちりめんじゃこ | 精白米、大麦、強化米、三温糖、片栗粉 | ごま油、白ごま | | 生姜、にんにく | | 808kcal |
| | 根菜の炒め煮 | 豚肉、厚揚げ、鰹節 | | じゃがいも、蒟蒻、三温糖 | 植物油、ごま油 | 人参、さやいんげん | ごぼう、干し椎茸 | 33.7g/3.1g | |
| 31 金 | 冷やしうどん | さば節、油揚げ、鶏肉 | 出し昆布、生わかめ | 三温糖、冷凍うどん | | 人参 | 長葱、干し椎茸、ブロッコリー、マッシュルーム | | 814kcal |
| | ゴーヤと南瓜のかき揚げ | | | 薄力粉 | 植物油 | 日本かぼちゃ | 玉葱、にがうり | 28.2g/6.4g | |
| | さすの天ぷら | さす | | 薄力粉、片栗粉 | 植物油 | | | | |

※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 |
| 811 kcal | 30.2 g | 5.9 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.2 R2,6,26
栄養士 菅原賜恵

学校給食の栄養について 学校給食は、文部科学省が定める下図の「児童または生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」に沿うように、栄養価等を考えています。(平成30年改定)

| 区分 | 基準値 | | | |
|-------------------------|--------------------------|--------------|----------------|----------------|
| | 児童(6歳～7歳)の場合 | 児童(8歳～9歳)の場合 | 児童(10歳～11歳)の場合 | 生徒(12歳～14歳)の場合 |
| エネルギー(kcal) | 530 | 650 | 780 | 830 |
| たんぱく質(%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20% | | | |
| 脂質(%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30% | | | |
| ナトリウム(g) (食塩相当量) | 2未満 | 2未満 | 2.5未満 | 2.5未満 |
| カルシウム(mg) | 290 | 350 | 360 | 450 |
| マグネシウム(mg) | 40 | 50 | 70 | 120 |
| 鉄(mg) | 2.5 | 3 | 4 | 4 |
| ビタミンA(μgRAE) | 170 | 200 | 240 | 300 |
| ビタミンB ₁ (mg) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.5 |
| ビタミンB ₂ (mg) | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 0.6 |
| ビタミンC(mg) | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 食物繊維(g) | 4以上 | 5以上 | 5以上 | 6.5以上 |

(注) 1 裏に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。

亜鉛……児童(6歳～7歳) 2mg、児童(8歳～9歳) 2mg、児童(10歳～11歳) 2mg、生徒(12歳～14歳) 3mg

- この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

しばらく2食器のフタサテ給食が続きますが栄養価は基準値を満たすようにします。

日本は、国民を対象とした食事調査を継続的に行っています。厚生労働省では、この調査をもとに、日本人の平均的な栄養の摂取状況や食習慣を把握し、国民の生活習慣病の予防となる食事をどのように摂れば良いかを示した「日本人の食事摂取基準」を作成しています。文部科学省では、学校給食が、**未来を担う子供たちのための食事のサンプル**となるように、食事摂取基準をもとに一食の基準の量として左図の「学校給食実施基準」を施行しています。

ご家庭にお願い

白衣を週末に生徒が持ち帰ります。ご家庭にて洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、白衣や袋のほつれ、ゴムのゆるみ、ボタンがあるべきはずのところになかった場合は大変お手数ですが、修繕をお願いいたします。洗濯・アイロンがけ・修繕の際は感染症にご注意ください。よろしくお願いいたします。

