

令和2年度8月予定献立表

Aコース：一小・二小・三小・四小・五小
 Bコース：六小・七小・八小・九小・十小
 東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子を よくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
8月は、簡易給食(主食・主菜・副菜の3品)に加えて、牛乳も提供します。パンは個包装、ごはんは個別容器でお届けします。 9月からは、通常どおりの給食を再開する予定です。									
19	水	○	パインコッペパン フライドチキン ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう とりもも にく ハム	パインパン かたくりこ こむぎこ あぶら じゃ がいも ノンエッグマヨ ネーズ	セロリ しょうが にん にく にんじん きゅう り	584	27.1	 <p>☆給食にでる魚のお話☆</p> <p>●20日: 鱈</p> <p>鱈は、その名のとおり、味が 良いことからついた名前です。 春から夏にかけて脂がのるの で今がおいしい時期です。</p> <p>●25日、31日:メルルーサ</p> <p>スーパーなどでは見ない魚で すが、ヨーロッパの方でたくさ ん獲れる魚です。白身の魚で 体長1メートルくらいになるもの もあります。</p> <p>●26日: 鯖</p> <p>鯖には体に良い働きをする 脂がたくさん入っています。 焼いたり、煮たり、揚げたりと 様々な調理法で楽しめます♪</p> 
20	木	○	ごはん (ふりかけ) あじフライ (ソース) ひじきのサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう あじ ほしひじき	こめ こむぎこ パンこ あぶら	えだまめ キャベツ に んじん	597	23.2	
21	金	○	ぶどうコッペパン ハンバーグのおろしソース きこのソテー	ぎゅうにゅう ハンバー グ ベーコン	ぶどうパン あぶら さ とう	だいこん にんにく しょうが キャベツ エ リンギ ぶなしめじ	488	20.1	
24	月	○	わかめごはん あげどりのあまずあんかけ (2) キャベツのごまあえ (ごまドレッシング)	わかめ ぎゅうにゅう とりももにく	こめ かたくりこ あぶ ら さとう ごま	しょうが もやし キャ ベツ にんじん	597	22.6	
25	火	○	ココアコッペパン メルルーサのトマトソース いためごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう メルルー サ	ココアパン こむぎこ オリーブあぶら さとう あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	にんにく たまねぎ ト マトかん ごぼう にん じん いんげん とうも ろこし	461	23.6	
26	水	○	ゆかりごはん さばのからみソース だいこんとぶたにくのもの	ぎゅうにゅう さば ぶ たかたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう ご ま かたくりこ ごまあ ぶら	しょうが にんにく だ いこん にんじん ほし しいたけ	588	26.2	
27	木	○	くらざとうコッペパン メンチカツ (ソース) かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう メンチカ ツ かいそうミックス	くらざとうパン あぶら	にんじん キャベツ きゅうり	481	18.0	
28	金	○	ごはん (ふりかけ) とりにくのごまやき あおりのポテト	ぎゅうにゅう とりもも にく ちりめんじゃこ あおりの	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ に んじん	556	26.3	
31	月	○	ミルクコッペパン メルルーサのフライ (ソース) コーンサラダ (フレンチドレッシング) ゆずレモンシャーベット	ぎゅうにゅう メルルー サ ゆずレモンシャー ベット	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ もやし にん じん とうもろこし	547	26.0	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。									
 <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>									