

8月 給食予定献立表

令和2年度

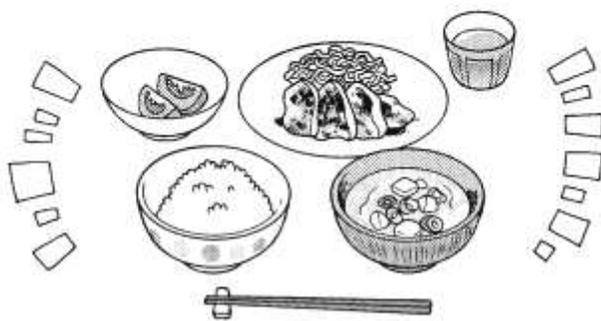


令和2年7月29日発行
江東区立東陽中学校

日・曜日	献立名		★一口メモ★	エネルギー たんぱく質	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの	
	牛乳	主食・主菜・副菜・汁物・果物・デザート			1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月		ピラフのホワイトソースかけ(米粉) 海藻入りサラダ	ホワイトソースのとろみづけに米粉を使います。バターが多いルーを使わないので、油が少なくすみます。	809 kcal 29.8 g	鶏肉,鶏ガラパック,いか,ほたて(貝柱)1/4カット	牛乳(飲用),牛乳,ピザ用チーズ,生クリーム,くわいかめ	人参,パセリ	スイートコーン缶,ホール,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり	米,麦,砂糖	バター,油,ごま油
4火		わかめご飯 豚肉のみそ焼き 千草煮	千草煮とは、卵と一緒にいるいるなきざんだ食材を煮たものです。	768 kcal 33.3 g	豚モモ(脂つき)35g,淡色辛みそ,油揚げ,鶏卵	牛乳(飲用),炊き込みわかめ	小松菜,人参	しょうが,ねぎ,キャベツ	米,麦,強化米,砂糖,こんにゃく	白ごま,油,ごま油
5水		炒めそば五目あんかけ 粉ふき芋	あんかけには野菜たっぷり。野菜は1日350gとると良いと言われています。	799 kcal 33 g	豚肉,鶏ガラパック,いか(1.5×2.5),うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用)	人参,小松菜	にんにく,しょうが,玉ねぎ,干しいただけ,だけのこと(缶),白菜,もやし	むし中華めん,砂糖,片栗粉,じゃが芋	油,ごま油
6木		バターロールパン ダイスチーズパン チキンと豆のブラウンシチュー	シチューには、さやいんげんと、いんげん豆が入っています。	791 kcal 31.4 g	ベーコン,鶏肉,鶏ガラパック,いんげん豆,ひよこ豆	牛乳(飲用),粉チーズ,生クリーム	人参,さやいんげん	玉ねぎ,しめじ	バター,卵,40g,ダイスチーズパン 30g,じゃが芋,三温糖,小麦粉	油
7金		麦ご飯 かみかみ佃煮 豚キムチ豆腐(うずら卵入り)	よくかむと良いことたくさん。脳の血流量がUP、だ液もよく出ます。	779 kcal 33.4 g	削り節,豚肉,鶏ガラパック,豆腐,うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用),刻み昆布,ちりめんじゃこ	人参,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,干しいただけ,だけのこと(缶),白菜キムチ,漬ねぎ	米,麦,砂糖,三温糖,片栗粉	白ごま,油,ごま油
<p>夏季休業</p>										
25火		シーフードカレーライス ごまだれサラダ	カレー粉とはスパイスを混ぜて作ったもの。例えばクミン、コリアンダー、ターメリックなどを混ぜ合わせます。	886 kcal 30.3 g	(冷)むきえび,いか,ほたて(貝柱)1/4カット,鶏ガラパック	牛乳(飲用)	人参,トマト缶詰(ホール),人参	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,スイートコーン缶,ホール	米,麦,じゃが芋,小麦粉,砂糖	バター,油,ごま油,白ごま
26水		チンジャオロースー丼 わかめと卵のスープ	ピーマンをごはんがすすむチンジャオロースーにします。	750 kcal 28.9 g	鶏ガラパック,豚肉,豆腐,鶏卵	牛乳(飲用),生わかめ	ピーマン	しょうが,にんにく,だけのこと(缶),玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	米,麦,三温糖,片栗粉	油,ごま油
27木		さんぴらおこわ 鯖の塩こうじ焼き おかか和え	塩こうじは、「塩」と「こうじ」を混ぜたもの。こうじは、蒸した米や豆にこうじ菌(きん)を増やしたものです。	734 kcal 32 g	油揚げ,さわら,削り節,糸がきかつお	牛乳(飲用),生わかめ	人参,小松菜	ごぼう,キャベツ	米,もち米,強化米,三温糖,米こうじ	ごま油,白ごま,油
28金		ボンゴレ・ロツロ ローストポテト	生パスタを使います。太めのめんでもちもちです。	744 kcal 27.8 g	ベーコン,(冷)あさり	牛乳(飲用),粉チーズ	赤唐がらし,トマト缶詰(ホール),小松菜	にんにく,玉ねぎ,ほんしめじ	生パスタ,じゃがいも(110g)	オリーブ油,油,バター
31月		ミルクパン ビーンズコロケ モロヘイヤとコーンの卵スープ	モロヘイヤはアメリカからインドあたりの生まれの夏野菜。エジプトのクレオパトラの美しさはモロヘイヤのおかげの説あり。	811 kcal 35.9 g	豚モモひき肉,大豆,鶏卵,鶏ガラパック,削り節,豆腐	牛乳(飲用),スキムミルク,牛乳	人参,モロヘイヤ(茎葉)	玉ねぎ,スイートコーン缶,ホール,ねぎ	ミルクパン60g,じゃが芋,乾燥マッシュポテト,小麦粉,生パン粉,片栗粉	油,白ごま

バランスのよい食事で夏を元気に

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏ばてをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



そうめんだけじゃ……

