



[令和2年度 8月 献立表]



港区立御成門中学校

令和2年7月31日



日	献立	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
25 火	白飯 サバの味噌煮 モヤシの磯和え	○	牛乳, サバ, 味噌, 刻みのり	精白米, 三温糖, でん粉	生姜, きゅうり, 人参, もやし	塩, 酒, 醤油	723 kcal 30.2 g 20.9 g
26 水	五目ご飯 豚汁 白桃ゼリー	○	牛乳, 油揚げ, 豚肉, 味噌 豆腐, 寒天	精白米, サラダ油, こんにゃく じゃが芋, 上白糖	人参, ごぼう, さやいんげん 干椎茸, 大根, 長葱 白桃ジュース	塩, 醤油, だし昆布, 酒 みりん, だし削り節	734 kcal 22.9 g 19.3 g
27 木	ワカメご飯 和風卵焼き 小松菜の煮浸し	○	牛乳, ワカメごはんの素 鶏肉, 鶏卵, 油揚げ	精白米, 白煎りごま サラダ油, 三温糖	長葱, 人参, もやし, 小松菜	塩, 酒, 醤油, だし削り節	748 kcal 30.7 g 24.2 g
28 金	回鍋肉丼 春雨の中華スープ	○	牛乳, 豚肉	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 緑豆春雨, ごま油	にんにく, キャベツ, ピーマン 赤ピーマン, 長葱, 筍水煮 生姜, 人参, 青梗菜	塩, 甜麺醤, 豆板醤, 酒 醤油, こしょう, 鶏ガラ	767 kcal 25.2 g 20.0 g
31 月	白飯 サケのマヨネーズ焼き 白菜と油揚げのカリカリサラダ	○	牛乳, サケ, 油揚げ	精白米, マヨネーズ, サラダ油 三温糖, 白煎りごま	パセリ, 白菜, きゅうり, 人参 生姜	塩, こしょう, 白ワイン 酢, 醤油	792 kcal 32.0 g 30.6 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。

～お知らせ～

2学期の給食は8月25日(火)から始まります。白衣を持ち帰っている人は忘れずに持って来てください。また、今月の給食も前月に引き続き品数を減らした内容になっております。ご家庭で不足している鉄分や食物繊維などを摂取していただきますようお願い致します。

できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・ 買い物をする
- ・ 食事をつくる
- ・ 使った食器や調理器具を片づける
- ・ ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり返り、さらによりよい方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。

