

# 8月献立表



令和2年度  
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名	おもな材料とその働き					栄養量					
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖				油脂類 種実類		
牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	
24	月	○ コッペパン イチゴジャム	ツナオムレツ クラムチャウダー	干し プルーン	ツナ 卵 いんげん豆 ベーコン あさり	牛乳 クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	いちごジャム 玉葱 マッシュルーム 干しプルーン	パン パン粉 じゃがいも 米粉	油	825	32.0	28.4
25	火	○ ドライカレー	トマトと卵のスープ 煮干し	冷凍 みかん	豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト こまつな	にんにくしょうが 玉葱 みかん	米 麦 でんぷん	油	823	33.0	24.1
26	水	○ セルフ照り焼きチキンバーガー チーズ 茹でキャベツ ミネストローネ	梨		鶏肉 豚肉 ウインナー いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが 玉葱 きゃべつ セロ リ にんにく 梨	パン 砂糖 でんぷん マカロニ じゃがいも	油	852	37.9	32.9
27	木	○ 豚キムチ丼	チンゲン菜と豆腐のスープ じゃこナッツ	一口ぶどう ゼリー	豚肉 なると 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん にら チンゲン菜	しょうが にんにく 玉葱 はくさい えのき草 椎茸 しめじ ねぎ たけのこ	米 麦 砂糖 ゼリー	油 アーモンド	790	33.4	19.5
28	金	○ ピザトースト	ポトフ風野菜スープ 青のり大豆	パイナップル	鶏肉 ウインナー 豚肉 大豆	牛乳 チーズ のり	ピーマン トマト にんじん パセリ	玉葱 コーン マッシュルーム ニンク キャベツ セロリ パイナップル	パン じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	817	37.5	26.5
31	月	○ 中華丼	大根の味噌汁 チーズ	バナナ	かまぼこ いか 豚肉 うずら卵 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜 こまつな	椎茸 玉葱 白菜 ねぎ もやし しょうが バナナ	米 麦 でんぷん	油	800	34.1	21.8
6日間の平均値											818	34.7 16.9%	25.5 28.1%
文部科学省 基準栄養価											456	3.5	3.9
たんぱく質、脂質はエネルギー に対する割合(%)											830	13~20 %	20~30 %
											450	4.0	2.5g 未満

☆我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。  
☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

### 【ご家庭にお願ひ】

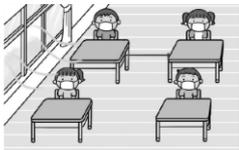
衛生的に食事をするために、給食時に各自の机にランチクロスを使用します。お手数をおかけしますが、毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチやタオルなどの持参にもご協力ください。

### 新型コロナに負けない！

## 楽しく安全な給食時間を過ごすために

新型コロナウイルスの感染防止のため、給食の実施に当たっては、当面、次のような点に配慮しながら行っています。

#### 机の配置と換気



飛沫感染を防ぐためマスクをつけ、できる限りスペースをとって座ります。また窓を開けてしっかり換気をお願いします。

#### 机の上を清潔にしてから手洗い



机の上をきれいにします。トイレをすませ、せっけんで手洗いをします。清潔なハンカチでよくふきとりましょう。終わったら自分の席に座って静かに待ちます。

#### 手を洗って静かに待ちます



手洗後はむやみに物などを触りません。清潔なランチマットを敷き、毎日取り替えます。食事時の「せきエチケット」用に清潔なハンカチも置いてあるといいですね。

#### 同じ方向を向いて食べます



向かい合わせにならず、全員が同じ方向を向きます。「いただきます」をした後でマスクをとり、会話を控えて静かに食べます。

#### 食事中は立ち歩かない

食事中は立ち歩けません。何かあったら手を上げて先生に知らせてください。おかわりも先生がします。



#### 後片付けはまとめて各自で



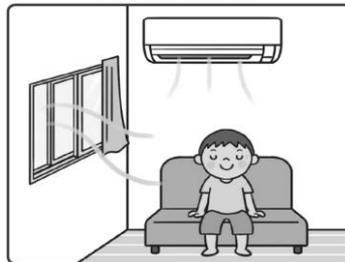
後片付けは班や列などでまとめて各自で返します。返し終わったらせっけんで手を洗いましょう。

### 新型コロナに負けない！

## 「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルスの世界的な流行が収まるまで、私たちは感染防止の基本である「人との距離の確保」「せっけんでの手洗い」「マスク、そして「3密（密集・密接・密閉）」を避けるといった、「新しい生活様式」で過ごすことが求められています。しかし、これから暑い夏を迎え、熱中症も心配です。「新しい生活様式」での熱中症予防のための行動のポイントを紹介します。

#### 暑さを避けよう！



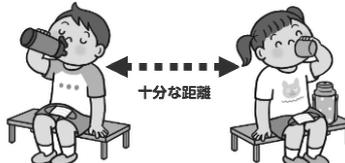
エアコンを利用しよう。感染症の予防のため換気扇や窓を開けることで換気も確保（2カ所開ける）。涼しい服装をし、急に暑くなった日はとくに注意しよう。

#### こまめに水分補給をしよう



のどが乾く前に水か麦茶でこまめに水分補給をしよう。一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。

#### 適宜、マスクをはずそう！



マスクをしているときは、力仕事や運動は避けよう。周りの人との距離を十分に取れる場所と、ときどきマスクを外して休憩しよう。

#### 日ごろから健康管理を！



日ごろから体温測定して健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体調が悪いと感じたときは無理をせず、家でしっかり休もう。

子どもや高齢者は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。