

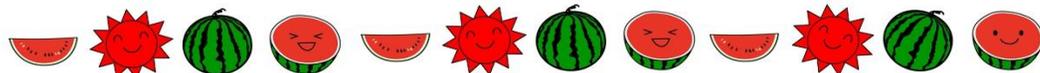
家庭数

# 8月 きゅうしょくこんだてひょう

令和2年8月21日  
我孫子市立並木小学校

日にち	よつび	牛乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素						栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜	デザート	ねつちから 熱・力のもとになる		ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちよし ととの 主に体の調子を整える		ビタミン	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
						たんぱく質	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ							
kcal	g	g	mg	mg	g													
24	月	○	チキン カレーライス	あお 青のりジャコ大豆	フルーツ あんじん豆腐	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり かえりにぼし	にんじん たまねぎ みかん パイン もも	625	22.5	14.7	337	1.9	1.3		
25	火	○	ツイストパン チョコクリーム	さけ 鮭のクリームスープ しめじのサラダ	れいとう 冷凍みかん	パン じゃがいも こめこ	バター あぶら	さけ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン きゅうり キャベツ しめじ みかん	602	26.0	18.4	358	3.8	2.2		
26	水	○	コスタリカ ライス	ツナサラダ	きな粉ナッツ	こめ むぎ さとう	バター あぶら ごま カシューナッツ	だいず とりにく ツナ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	633	26.0	22.1	299	2.5	1.4		
27	木	○	セルフ 鮭フライサンド	アルファベットスープ	フローズン アップル	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	さけ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ りんご	619	27.9	18.3	307	1.8	2.5		
28	金	○	我孫子産野菜の日 ブルコギ丼	コーンたまごスープ こぎな 小魚	ひとくち みかんゼリー	こめ むぎ でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし わかめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン もやし わぎ だいずもやし	649	26.3	19.8	360	3.6	2.5		
31	月	○	とうふ 豆腐のうま煮丼	もやしのナムル	れいとう 冷凍みかん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな たまねぎ しめじ もやし みかん	610	25.4	18.9	433	2.9	1.8		

\* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



今月の平均	623	25.7 17%	18.7 27%	349	2.8	2.0
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0