



8月 よていにこんだてひょう

令和2年8月
流山市立八木北小学校

はし	日	よう日	こんだて	赤の食品 からだをつくる	黄の食品 ねつやちからの もとなる	緑の食品 からだのちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ	
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
	24	月	ねぎにんにくチャーハン <small>はるさめ</small> 春雨スープ フルーツカクテル	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ なると わかめ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな みかん もも パイン	612	20.4	ねぎやにんにく は、疲れをとります。	
							15.0	2.1		
	25	火	わかめじゃこごはん かき玉汁 <small>あつあ</small> <small>たまじる</small> 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ あつあげ ぶたにく たまご わかめ とうふ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ いんげん ねぎ えのき こまつな	654	27.6	ちりめんじゃこ は、カルシウム が豊富。	
							17.4	2.3		
	26	水	ソース焼きそば フルーツ白玉 <small>や</small> <small>しらたま</small> 鶏肉とカシューナッツの炒め	牛乳 ぶたにく とりにく うずらたまご	めん あぶら カシューナッツ さとう でんぶん しらたまもち	にんじん キャベツ もやし たけのこ たまねぎ ピーマン みかん もも パイン	664	24.8	カシューナッツ は、ミネラルが 豊富。	
							23.1	2.3		
	27	木	ピヨピヨカレー 冷凍みかん <small>れいとう</small> コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ チーズ スキムミルク	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン いんげん キャベツ きゅうり みかん	699	20.7	カレーは手 作りです。	
							20.6	1.9		
	28	金	シャキシヤキそぼろごはん <small>こ</small> <small>からあ</small> <small>しる</small> 小あじの唐揚げ ちゃんぽんみそ汁	牛乳 とりにく あじ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	きりぼしだいこん もやし にんじん しいたけ ねぎ グリーンピース たまねぎ キャベツ こまつな	590	26.5	カミカミ メニュー	
							18.6	2.5		
	31	月	かつおごはん 冬瓜のくず煮 <small>とうがん</small> <small>に</small> じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 かつお とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	あおねぎ とうがん にんじん こんにやく えのき えだまめ たまねぎ こまつな	642	28.0	冬瓜は、夏が旬 です。	
							19.8	2.3		
※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。							基準値	650	27.6	
							(3・4年生)	21.6	2.0	

- ※ 25日は、防災意識向上のため「わかめじゃこごはん」に流山市の防災備蓄食料「アルファ米」を使用します。
- ※ 給食費の口座振替は、第4期の8月31日（月）となります。

【主な食材の産地】 玉ねぎ・じゃが芋・人参・・・北海道 長ねぎ・いんげん・にんにく・きゅうり・ピーマン・・・青森
しょうが・・・高知 もやし・・・千葉 えのき茸・・・長野 キャベツ・冬瓜・・・東北 豚肉・鶏肉・・・北海道

「我が家のおすすめレシピ」 大募集！！



食卓によく登場するおすすめ料理や郷土料理、親子で作った料理など、レシピをご紹介下さい！2学期の給食や給食だより等でご紹介させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております！（締め切り 8月31日（月）各担任まで）

.....キリトリ.....

「我が家のおすすめレシピ」 ____年__組 児童名 ()	
(料理名)	
(材料)	(作り方)
	(おすすめポイントやエピソードなど)