



8月 給食予定献立表

令和2年8月
流山市立南部中学校
流山市立南流山中学校

はしの日:25日、28日【はしを忘れずに持ってきてましょう】

日	曜日	はし	献立名			主な材料とその働き						栄養価		一 ロ メ モ
			主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
						1群 魚、肉、卵、豆、 豆製品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
24	月		ナン		ドライカレー 野菜スープ さつまいもと栗の タルト	豚肉・大豆・ ベーコン・豆 乳	牛乳	にんじん・ ピーマン・ トマト・小 松菜	にんにく・しょう が・玉ねぎ・りん ご・パパイア・ レーズン・キャベ ツ・しめじ・コー ン	パン・小麦 粉・米粉・砂 糖・さつまい も・栗・でん 粉	油・バター	821 32.2	31.8 3.0	ナンは、小 麦粉を発 酵させて 作るパン の一種。 袋入りで す。
25	火	○	ごはん のりふりかけ		厚焼きたまご ひじきの炒り煮 豚汁	かつお節・ 卵・油揚げ・ さつま揚げ・ 大豆・豚肉・ 豆腐・みそ	牛乳・ひじ き・のり	にんじん・ わけねぎ	大根・ごぼう・長 ねぎ	米・砂糖・で ん粉・しらた き・じゃがい も	油	811 23.3	33.2 3.6	ひじき は、鉄分 豊富
26	水		ベーコンとツナ のトマトスパゲ ティー		ポトフ 白玉フルーツポンチ	ベーコン・ツ ナ・ウィン ナー・うずら 卵	牛乳・粉チー ズ	ピーマン・ トマト・パ ジル・にん じん・小松 菜	にんにく・玉ね ぎ・マッシュル ーム・かぶ・セロ リ・みかん・パイ ン・桃・りんご	砂糖・スバゲ ティー・じゃ がいも・もち 米・でん粉	油	772 23.0	27.8 3.2	トマトは、 夏が旬
27	木		スタミナ焼肉丼		大根とわかめの中華 スープ 巨峰ゼリー	豚肉・ベー コン・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん・ にら・ピー マン・小松 菜	にんにく・しょう が・玉ねぎ・キャ ベツ・たけのこ・ 長ねぎ・大根・し めじ・ぶどう	米・でん粉・ 砂糖	油・ごま・ ごま油	793 22.6	26.8 3.7	にんにく でスタミナ をつけよう！
28	金	○	わかめごはん		豚肉と厚揚げのみそ 炒め けんちん汁 レモンゼリー	豚肉・厚揚 げ・みそ・鶏 肉	牛乳・わかめ	にんじん・ チンゲン 菜・小松菜	しょうが・にんに く・たけのこ・玉 ねぎ・キャベツ・ 大根・ごぼう・長 ねぎ・レモン	米・砂糖・で ん粉・里芋・ こんにゃく	油・ごま・ ごま油	786 23.2	28.9 3.2	豚肉は、 ビタミンB 1が豊富
31	月		マーボー茄子丼		春雨スープ みかんゼリー	豚肉・大豆・ 厚揚げ・み そ・ベー コン・なると	牛乳・わかめ	にんじん・ ピーマン・ 小松菜	なす・しょうが・ にんにく・玉ね ぎ・たけのこ・し いだけ・キャベ ツ・みかん	米・砂糖・で ん粉・春雨	ごま油・ 油・ごま	804 23.2	26.0 3.5	8月31日 は、「野菜 の日」

【今月の目標：夏の食生活について考えよう】

*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

【お知らせ】

* 8月も新型コロナウイルス感染拡大防止を配慮した献立になっています。ご了承ください。

* 給食費の口座振替は、第4期の8月31日(月)となります。



※給食の前と後には、
必ず石けんを使って
よく手を洗いましょ
う



【もりもり食べよう！ちばの野菜】

【にんじん】

産地: 富里市・八街市・船橋市・山武市・
成田市 など

β カロテンが豊富です。皮の近くに多く含ま
れているので、皮を薄めにむくとよいでしょう。

〈選び方〉

- ・茎の切り口周辺が黒くなっていないもの
- ・ずしりと重くみずみずしいもの
- ・保存は、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ
立てて保存



【トマト】

産地: 旭市・白子町・一宮町・八街市・富里市
など

リコピンやビタミンCが豊富です。リコピンは抗
酸化作用があります。

〈選び方〉

- ・色ムラがなく、赤く完熟しているもの
- ・果実にハリがあり、ずしりと重いもの
- ・ヘタが緑色でピンと張っているもの



【枝豆】

産地: 野田市・松戸市・船橋市・君津市 など

葉酸やビタミン類が豊富です。

〈選び方〉

- ・サヤが鮮やかな緑色のもの、実がぎゅっしり
つまっていて膨らんでいるもの



【さやいんげん】

産地: 市原市・袖ヶ浦市・香取市・山武市 など

ビタミンK、β カロテンやビタミンB群が豊富です。
食物繊維も含まれます。

〈選び方〉



【すいか】

産地: 富里市・八街市・山武市 など

カリウムが豊富です。

〈選び方〉

- ・緑色が鮮やかで、皮の縞模様が太く、くっきりし、
ずしりと重量感のあるもの



千葉県は全国でも有数の
農林水産物王国！

- 【1位】さやいんげん
- 【2位】すいか、枝豆、
にんじん
- 【5位】トマト



・はじめよう！グー・パー食生活～おいしく食べよう！ちばの野菜～
・千葉の農林水産物ランキング(順位別)(出典:平成30年度農業産出額)より