



8月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和2年度(2020年度)

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	副食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで おぎなう
						ちやく、ほねをつくる	ねつやカのもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	
	24	月	ごはん	○	豆腐と野菜のあんかけの具 たのお楽しみデザート <small>小麦粉・卵・バターをたっぷり使った格子模様が特徴のお菓子です。国の名前がついています！</small>	ぎゆうにゆう、ぶたにく とうふ、かまぼこ	こめ、でんぶん、さとう ごまあぶら、あぶら	はくさい、たけのこ たまねぎ、にんじん	829	27.1	26.1	2.1	小魚 種実類 海藻類 きのこ くだもの を 家庭で 積極的に 取り入れ ましょう
	25	火	スパゲティ	○	カレーソース 人気メニュー ももゼリー <small>細かく切ったじゃがいもをまとめて揚げた料理です。アメリカでは、朝食の定番メニューのひとつです！</small>	ぎゆうにゆう、ぶたにく だいち、こなチーズ	スパゲティ、あぶら カレールウ、バター	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、セロリ	911	30.7	34.9	3.1	
	26	水	かみかみもち玄米ごはん	○	じゃーちゃんとうふ 家常豆腐 麩のラスク	ぎゆうにゆう、ぶたにく なまあげ	こめ、ふ、バター、さとう でんぶん、ごまあぶら	たけのこ、にんじん たまねぎ、にら	782	29.4	25.6	1.7	
	27	木	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ パナナ	ぎゆうにゆう、だいち ぶたにく、なまクリーム	パン、じゃがいも、さとう バター、マーガリン	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、いんげん	841	28.6	26.3	2.3	
	28	金	秋刀魚ごはん	○	もやしの具だくさんみそ汁 チーズ	ぎゆうにゆう、ぶたにく さんま、なまあげ、のり	こめ、でんぶん、さとう あぶら、こんにやく	もやし、たまねぎ にんじん、こまつな	870	34.3	33.4	2.6	
	31	月	ごはん	○	うずらたまご とチキンのカレー もちクリームアイスとフルーツ寒天	ぎゆうにゆう、こなチーズ うずらたまご、とりにく	こめ、バター、こむぎこ じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん みかん、しょうが	973	24.2	27.3	2.1	

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。6月から9月まで和え物・サラダ等の提供はありません。

大豆アラカルト

良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保ってくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

脳の活性化

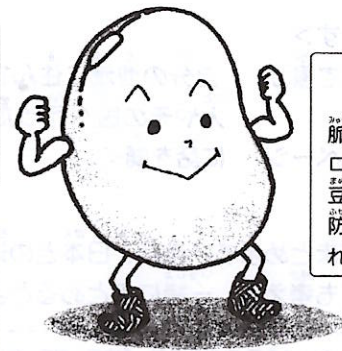
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿に出しやすい。豆類はカルシウムをきむので骨をしっかりと保つのに役立つ。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

8月は毎日「豆製品」が給食に入っています。

24日【豆腐】

25日【大豆】

26日【生揚げ】

27日【大豆】

28日【生揚げ・みそ】

31日

【白いんげん豆・赤えんどう豆】

豆類は成長期のみなさんに大切な栄養がたくさんつまっています！



★休校にともなう給食費について《第三中学校》★

・6月24日からの休校にともなう給食費については、前日に休校が決定した為24日から30日までの期間でキャンセルできなかった食材の代金として、給食費1日分を徴収いたします。

ただし、納品済みで7月の給食で使用できたもの(米・乾物・缶詰・調味料等)の差額を計算し、1日分に満たない金額については、24日・25日の給食メニューで調整させていただきます。ご了承ください。よろしくお願いたします。

栄養量の基準値

830 34.0 25.0 2.5

8月の平均値

820 29.1 28.9 2.3

8月の

おすすめ

豆製品