

# 8月献立表・給食だより

品川区立荏原第五中学校  
校長 加藤 敏

日	曜日	献立名	血や肉になる食品(赤)		力や熱になる食品(黄)		体の調子を整える食品(緑)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	油脂・種実	緑黄色野菜	その他・果物		
25	火	フィッシュバーガー ミネストローネ バナナ 牛乳	もうかざめ 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	ホールトマト 人参	バナナ 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	756	32.9
26	水	五目わかめごはん ししゃもの南蛮漬け 呉汁 牛乳	豆乳 油揚げ みそ 大豆 ツナ	牛乳 わかめ ししゃも	米 七分つき米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	小松菜 人参	大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	814	30.5
27	木	夏野菜カレー 梨 牛乳	鶏肉	牛乳 粉チーズ	米 七分つき米 小麦粉 じゃがいも	油	かぼちゃ ピーマン 人参	なす 玉ねぎ 梨 ズッキーニ マッシュルーム	782	25.0
28	金	ごはん もずく入り卵焼き おくずかけ 冷凍みかん 牛乳	卵 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ	牛乳 もずく	米 七分つき米 そうめん じゃがいも でんぷん	油	ほうれん草 人参	みかん 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ しいたけ えのきだけ こんにゃく	762	29.1
31	月	プルコギ丼 わかめスープ ぶどうゼリー 牛乳	卵 豆腐 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ 寒天	米 七分つき米 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	小松菜 人参 にら	玉ねぎ りんご ぶどうジュース もやし ねぎ えのきだけ	787	27.8

☆献立作成: 栄養士 南条 奈生子

☆献立は行事や食材納入の都合により、変更する場合があります。

## 給食だより



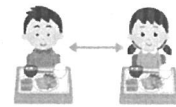
いつもよりも短い夏休みが終わり、2学期がスタートします。8月から酷暑が続き、熱中症への警戒が高まっています。熱中症の予防法の1つに、朝ごはんを食べることがあります。水分補給というと、お茶やスポーツドリンクを飲むことが思い浮かびますが、実は食べ物の中にも、水分がたくさん含まれています。寝ている間に失われた水分を、朝ごはんを食べることで補うことができます。食欲が無い人も、バナナや牛乳など、手軽に食べられるものを少しでも食べて、登校するようにしましょう。



## 8月からの給食について

教室での配膳が始まります。

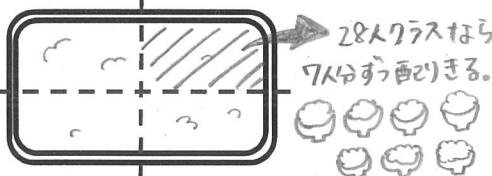
- ・主食、主菜、汁物、(果物・デザート)、牛乳の構成で、2～4品の献立、学校給食摂取基準を満たした内容です。
- ・食器は2～3種類使用し、給食当番は4名程度の少人数で配膳を行います。
- ・給食の前後には、必ず手をせっけんでよく洗い、アルコール消毒をしましょう。
- ・給食の準備、片付け中は、全員マスクを付けます。
- ・班は作らずに、自分の席で、前を向いて食べます。
- ・食事中は、会話を控え、よく噛んで食べましょう。



○白衣は週末に持ち帰ります。ご家庭で白衣の洗濯、アイロンがけにご協力をお願いします。

## すばやく上手に配膳するために・・・

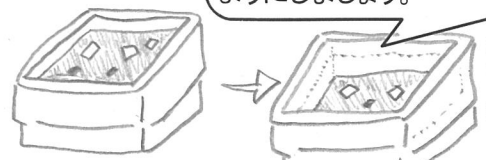
ごはんなど、バットに配膳されているもの



28人クラスなら  
7人分ずつ配りきる。

ごはんをバットの中で、1/4に分けます。  
お皿の枚数もだいたい1/4に分け、1/4ずつ配りきっていくと、配りやすいです。

汁物やサラダ



汁物やサラダも、半分配りきるころに、最初に入っていた量の、半分を配りきるようにしましょう。

目安に  
半分の高さまで

給食時間は30分しかありません。見本をよく見て、足りなくなったり、余らせすぎないようにしましょう！