



今月の食育目標

「規則正しい食事をしよう」

日	こんだて				おもな材料と働き			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	主食	主菜	副菜	汁 その他	あか	みどり	き	kcal	g	g	g
曜	牛乳				からだづく 体を作る	ちようしととの 調子を整える	ねつちから 熱や力のもと	きようじ 行事・ひとくちメモ			
24	牛乳	ハヤシライス(ごはん、トマト入りハヤシソース)	キャベツのソテー	フルーツポンチ	ふたにく ウインナー 牛乳	たまねぎ にんじん トマト しめじ キャベツ コーン ピーマン みかん もも パイン りんご	こめ あぶら じゃがいも ごむぎこ でんぶん ゼリー	692	22.0	20.1	2.3
火	牛乳							二期始業式 地元産のトマト、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもをたっぷり使った「ハヤシソース」です。二期の良いスタートが切れますように。			
25	牛乳	ごはん	とり肉の レモン風味	大根と春雨のスープ	とりにく ベーコン 牛乳	ねぎ しょうが だいこん にんじん もやし きゅうり	こめ はるさめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	634	23.8	19.5	2.0
水	牛乳							とり肉をからあげにして、レモン風味のたれをからめて、ぎっぱりと！			
26	牛乳	ごはん	アルプスサーモン のチーマヨ焼き	豆腐のみそ汁	アルプスサーモン チーズ とうふ みそ 牛乳	たまねぎ だいこん にんじん こまつな パセリ キャベツ きゅうり ふくじんづけ	こめ ごま マヨネーズ	610	28.9	18.8	2.5
木	牛乳							食べて応援！第3弾で、飯島町産のアルプスサーモンをいただきます。			
27	牛乳	ごはん	厚揚げの 肉みそあん	とうもろこしと卵のスープ	あつあげ みそ たまご ふたにく 牛乳	にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ きゅうり しょうが	こめ でんぶん さとう ごまあぶら	636	24.6	19.1	2.6
金	牛乳							「ワンパー漬け」には、上郷産のきゅうりをたっぷり使います。			
30	牛乳	ごはん	とり肉の スタミナ焼き	わかめスープ	わかめ ベーコン とりにく とうふ ふたにく 牛乳	もやし にんじん えのき かぼちゃ たまねぎ ささげ	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	631	25.5	20.0	2.2
月	牛乳							「夏野菜のそぼろ煮」には、井坪さんのかぼちゃを使用する予定です。			
31	牛乳	ごはん	ドライカレー	冬瓜スープ	とうふ ふたにく ごりどうふ かんでん 牛乳	とうがん こまつな えのき たまねぎ セロリ にんじん ピーマン にんにく えだまめ きゅうり きゃべつ コーン	こめ さとう ごむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん デザート	652	23.6	20.5	2.0
火	牛乳							冬瓜は、夏に収穫して、暗い所に置いておく冬まで保存できることから、名前に「冬」という字が使われます。デザートは初登場です。お楽しみに！			

*都合により、献立を変更することがあります。

つくってみませんか ~夏休みにおすすめの給食メニュー~

★のりチーズあえ

<材料> (4人分)

きゃべつ	120g
にんじん	20g
きゅうり	50g
チーズ	30g
しょうゆ	適宜
刻みのり	少々

<作り方>

- ① きゃべつは1cm幅の短冊切り、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①の野菜をさっとゆでて、水で冷やす。水気を切っておく。
- ③ ②にサイコロに切ったチーズとしょうゆを混ぜる。
- ④ 刻みのりを散らしてできあがり。

♪野菜は、もやし、ほうれん草など何でもOKです。
ハムやかつお節などを入れてもおいしいですよ！

★ズッキーニのカレー炒め

<材料> (4人分)

豚もも肉	60g	サラダ油	小さじ1
ズッキーニ	80g	カレー粉	小さじ1/4
たまねぎ	60g	砂糖	小さじ1/2
きゃべつ	40g	しょうゆ	小さじ1
にんじん	20g	塩	ひとつまみ
コーン(缶詰)	15g		

<作り方>

- ① ズッキーニは半月の薄切り、たまねぎはくし切り、きゃべつとにんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、豚肉を炒める。火が通ったら、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、ズッキーニ、コーンの順に入れ、調味料を入れて味を付ける。

♪もやし、白菜、ちんげんさいなどの野菜もおすすめです。
調味料は、お好みで調整してください。

★ごまキムチ汁

<材料> (4人分)

豚もも肉	40g	酒	小さじ1
とうふ	60g	みりん	小さじ1
にんじん	20g	みそ	大さじ1
大根	60g	しょうゆ	小さじ1
白菜	60g	ねりごま	小さじ1
たまねぎ	60g	すりごま	小さじ1
白菜キムチ	40g	だし汁	適宜

<作り方>

- ① 豚肉は、小間切りにする。とうふは、さいの目に切る。
- ② にんじんと大根はいちょう切り、白菜は1cm幅の短冊切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③ 豚肉を煮て、あくを取る。だしを入れ、にんじん、大根、白菜、たまねぎを入れて煮る。
- ④ 火が通ったら、キムチを入れ、調味料とねりごまとすりごまを入れて、味をととのえる。とうふを入れる。ひと煮立ちしたら、できあがり。

♪もやし、ねぎ、きのこ、いも類などもおすすめです。
具を増やせば、ごまキムチ鍋にもできます。
白菜キムチの種類や量で、辛さを調節してください。

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間