

8月分学校給食予定献立表

献立目標：暑さに負けない食事をしよう



2020. 御前崎市立浜岡学校給食センター

日 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維		
3 月	ちゅうかめん	小麦粉(こむぎこ)							全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)				
	あげぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	豚脂 ごま油 米油	鶏肉 大豆粉			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 魚介エキス	
	しょうゆラーメンスープ	砂糖 (さとう)	植物油 豚脂(とんし)	焼豚(やきぶた) なると(りか)がら トコシイ		人参(にんじん) チンゲン菜 葉(は)ねぎ	たけのこ きくらげ しょうが とうもろこし もやし みかん パイン もも キウイ	しょうゆ こしょう チキンスープ 中華スープ 酒 塩 せらチン	
フルーツあんぱんどうふ	砂糖 水あめ		大豆粉	乳製品 練乳			あんぱんパウダー	小 640 22.5 中 773 26.6	
4 火	ごはん	米(こめ)							全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あじのあげに	でん粉 砂糖	米油 (こめあぶら)	鱈(あじ)				しょうゆ 酒 みりん	
	ほうれんそうのかきたまじる	でん粉		卵(たまご) 豆腐(とうふ)		人参 ほうれん草	玉ねぎ	だし用削り節 酒 しょうゆ 昆布だし 塩	
ごもくにまめ	砂糖	ごま 米油	大豆(だいず) ちくわ(りか)がら トコシイ	ひじき	人参	ごぼう こんにゃく	酒 みりん しょうゆ 和風だし	小 625 25.9 中 761 31.2	
5 水	ごはん	米							全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チャプチェ	春雨(はるさめ) 砂糖	ごま 米油 ごま油	豚肉 (ぶたにく)	昆布 (こんぶ)	にら 青ピーマン 人参	白菜(はくさい) 玉ねぎ 大根(だいこん) えのきだけ りんご にんにく もやし たけのこ ほししいたけ しょうが	酒 しょうゆ 塩 みりん 酢 唐辛子 コチュジャン	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 (小麦粉)		鶏肉 (とりにく)		人参 チンゲン菜		中華スープ 酒 塩 しょうゆ こしょう チキンスープ	
かんこくふうサラダ	砂糖	ごま ごま油			のり	キャベツ きゅうり にんにく	しょうゆ 酢 塩	小 600 23.2 中 729 27.8	
6 木	むぎごはん	米 大麦 (おおむぎ)							全幼 東小 浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	かぼちゃのチーズやき		米油	鶏(まぐろ)	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	塩 こしょう ワイン ソース 塩 こしょう	
	トマトチンカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 米油 豚脂 植物油	鶏肉 大豆粉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	カレー粉 コンソメ チキンスープ トマトケチャップ	
キャベツとコーンのソテー		米油				キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	小 701 26.8 中 859 32.4	
20 木	むぎごはん	米 大麦							全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コーンシューマイ	小麦粉 でん粉 砂糖	豚脂 植物油	鱈(たら)すり身 卵 鶏肉 大豆粉			とうもろこし 玉ねぎ	塩 せらチン ほたてエキス かにエキス えびエキス	
	マーボーどうふ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	たけのこ 根菜ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく なし	しょうゆ 酒 中華スープ 豆板醤	
なし								小 618 23.1 中 752 27.7	
21 金	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ウイナーのトマトソースがけ	砂糖	米油	ウイナー				トマトケチャップ ソース	
	たまごとわかめのスープ	でん粉		卵 豆腐	若布	人参	玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう	
やしきそばソテー	小麦粉 でん粉 砂糖	米油 植物油	豚肉	青のり 鰹粉	人参 青ピーマン	キャベツ	塩 ソース こしょう 焼きたまごソース	小 607 25.6 中 769 31.9	
24 月	ターメリックライス	米 大麦						ターメリック	全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	だいずとにほしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ 塩 カレー粉 ソース こしょう トマトケチャップ ワイン コンソメ チキンスープ	
	なつやすいかカレー	小麦粉 砂糖	米油 植物油 豚脂	豚肉 大豆粉		人参 青ピーマン かぼちゃ トマト	玉ねぎ とうもろこし なす にんにく しょうが りんご		
きよほう	小中2個					ぶどう		小 693 25.0 中 844 30.1	
25 火	むぎごはん	米 大麦							全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくとどんのく	砂糖	米油	豚肉			こんにゃく 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	
	とうがんのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	とうがん えのきだけ	だし用削り節	
ツナとひじきのにも	砂糖	米油	鰹油漬 ちくわ(りか)がら トコシイ	ひじき	人参	枝豆(えだまめ)	しょうゆ みりん 酒 和風だし	小 596 27.4 中 724 33.2	

●○ 21日(金) ロールパンに、ソーセージをはさんでたべましょう。



日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミン・繊維		
26 水	わかめごはん	米			若布(わかめ)				全幼
	ぎゅうにゅう	大麦 砂糖			牛乳				
	とりにくのさっぱり	砂糖	米油	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん	
	みそけんちんじる		ごま油	豆腐 みそ 油揚げ (あぶらあげ)		人参 葉ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ごぼう	だし用削り節	
	きゅうりと キャベツのそくせきづけ		ごま				キャベツ きゅうり レモン果汁	しょうゆ 塩	
27 木	ごはん	米			牛乳				全幼
	ぎゅうにゅう			鯖(さば)				しょうゆ みりん	
	さばのみりんしょうゆやき							しょうゆ 酒 みりん	
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ 塩 みりん	
	キャベツときゅうりのこんぶあえ	砂糖	ごま ごま油		昆布		キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 みりん	
28 金	しよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳				全幼
	りんごジャム	砂糖 水あめ					りんご		
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	メルルーサのマリネ	でん粉 砂糖	米油 オリーブ油	メルルーサ		人参	玉ねぎ レモン果汁	塩 こしょう しょうゆ 酢	
	ラビオリいりトマトスープ	小麦粉 パン粉	豚脂	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆粉		トマト 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	トマトケチャップ コンソメ 塩 チーズスープ こしょう ワイン	
フルーツミックスゼリー	砂糖 はちみつ					パイナップル みかん キウイ レモン果汁			
31 月	ごはん	米			牛乳				全幼
	ぎゅうにゅう								
	ぶたにくのしょうがいため		米油	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん	
	じゃがいものみそじる	じゃが芋		豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節	
	こまつなのピーナッツあえ		落花生 (らっかせい)			小松菜 (こまつな)	キャベツ	しょうゆ	

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 1人1日 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食田等を共用しています。箸は各自持参してください。※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

チャレンジクッキング! =8月の給食レシピ=

鶏のさっぱり煮 ~ 酢の酸味が食欲をそそる ~



酢には、疲労回復効果や、高血圧抑制効果などがあります。

◆ 材料 4人分 ◆

- 鶏むね肉角切り・250g
- 塩・こしょう……少々
- にんにく……1かけ
- 玉ねぎ……中1/4個
- 油……少々

- A
- しょうゆ・大さじ1
 - 酢……大さじ1
 - 砂糖……大さじ1
 - みりん……小さじ1
 - 水……100cc

◆ 作り方 ◆

1. 鶏肉に塩、こしょうをし、下味をつけておきます。にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじんにします。Aの調味料は混ぜ合わせておきます。
2. 鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒めます。しんなりしたら、鶏肉を加えさっと炒めます。
3. Aの調味料を加え、煮ます。

韓国風サラダ ~ ごまのりの風味が香る ~



◆ 材料 4人分 ◆

- キャベツ……1/8個
- きゅうり……中1本
- 刻みのり……1枚分
- いりごま……大さじ1

- A
- 砂糖……小さじ2
 - しょうゆ……大さじ1
 - 酢……大さじ1
 - ごま油……小さじ1
 - 砂糖……小さじ1
 - おろしにんにく……1かけ分
 - 水……大さじ1

◆ 作り方 ◆

1. キャベツは1cm位のざく切り、きゅうりは薄くスライスし、それぞれ茹でて水気を切っておきます。
2. 鍋にAの調味料を入れ、ひと煮立ちさせ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておきます。
3. 2に茹でた野菜、刻みのり、いりごまを混ぜ合わせ、出来上り。



ごまには、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルが多く含まれています。



8月31日は、「や(8)さ(3)い(1)の日」です。

野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。野菜は1日350g(生の刻んだ野菜で両手に3倍くらいの量)を目標に摂ることが勧められています。いろいろな種類の野菜を、生だけでなくゆでたり、炒めたりし、3回の食事でまんべんなく摂りましょう。



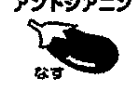
αカロテン・βカロテン



リコピン



アントシアニン



ジンゲロール

