



# 8月 こんだてざいりょうひょう

2020年8月  
京ヶ瀬小学校



日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
25 火	パンプキンカレー	○	ふたにく、ひきわりだいす		こめ、むぎ		トマト、かぼちゃ	たまねぎ
	コーンサラダ	○	ハム			こめあぶら		キャベツ、きゅうり、コーン
	冷凍パイ							パイナップル
26 水	ごはん				こめ			
	野菜メンチカツ	○	ふたにく		でんぷん、パンこ、こむぎこ	こめあぶら、しょくぶつ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、キャベツ
	ナッツサラダ				さとう	アーモンド、こめあぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり
	冬瓜のみそ汁		あつあげ、みそ					えのきたけ、とうがん、ねぎ
27 木	チンジャオロース丼	○	ふたにく		こめ、さとう、でんぷん	こめあぶら	ピーマン	たけのこ、たまねぎ
	ごまだれサラダ	○				すりごま、ごまあぶら	こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン
	ワンタンスープ	○	ふたにく		ワンタン		にんじん、にら	ほししいたけ、もやし、ねぎ
28 金	和風うどん	○	とりにく、うすあげ		うどん		にんじん	はくさい、ほししいたけ、ねぎ
	鱈の天ぷら	○	きす		てんぷらこ、こむぎこ	こめあぶら、だいすあぶら		
	磯ドレあえ	○		のり		こめあぶら	ほうれんそう、にんじん	もやし
	ヨーグルト風クレープ	○	とうにゅう		さとう、こめこ、みずあめ	しょくぶつあぶら		レモン
31 月	枝豆ごはん	○			こめ	ごま		えだまめ
	太刀魚の竜田揚げ	○	たちうお		でんぷん	こめあぶら		しょうが
	梅おかかあえ	○	かつおぶし				こまつな、にんじん	だいこん、きゅうり、うめびしお
	夏ののっぺい汁	○	あつあげ、ちくわ		じゃがいも、こんにゃく、でんぷん		にんじん、さやえんどう	ゆうがお、ほししいたけ

摂取基準 (文部科学省)		今月の摂取栄養量	
エネルギー	650 kcal	652 kcal	
たんぱく質	25.8 g	23.5 g	
カルシウム	350 mg	337 mg	



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

## 給食レシピ紹介

野菜がたくさんとれる給食レシピを紹介します。子どもたちにも好評だったメニューです。夏休みにご家庭でも味わってみてください。

### 沢煮わん

材料 (4人分)

- ふた肉 40g
- 酒 少々
- しらたき 60g
- たけのこ水煮 40g
- にんじん 20g
- 干しいたけ 2g
- えのきたけ 60g
- 水菜 60g
- 鰹だしパック 適量
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2

作り方

- ふた肉は千切りにして、臭みをとるために、酒をふっておく。
- たけのこ、にんじんは、千切りにする。水菜、えのきたけ、しらたきは、3cm程度に切る。
- 干しいたけは水で戻して、細く切る。
- だしパックでだしをとる。(だしパックがない場合は、かつお節等でだしをとったり、顆粒の和風だしを使う。だしが味の決め手になる汁なので、おいしいだしを使うと、よりおいしくなる。)
- だし汁に、ふた肉、にんじん、たけのこを入れ、あくをとりながら煮る。
- にんじんに火が通ったら、しいたけ、えのきたけを加える。
- 水菜を入れ、調味料を加えてひと煮たちさせたら完成。

### のり酢あえ

材料 (4人分)

- ほうれん草 60g
- にんじん 20g
- もやし 120g
- きざみのり 2g
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- ごま油 少々

作り方

- ほうれん草は2cm程度に切る。にんじんは千切りにする。
- 野菜はゆでて水冷する。
- よく水をきった野菜に、のりと調味料を混ぜ合わせたら完成。

### アーモンドサラダ

材料 (4人分)

- キャベツ 100g
- きゅうり 40g
- コーン 30g
- アーモンド 30g
- サラダ油 大さじ1/2
- 酢 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々

作り方

- キャベツは短冊切り、きゅうりは斜めの半月切りにする。
- ①をゆでて水冷する。
- よく水をきった野菜に、コーンとアーモンド、調味料を混ぜ合わせたら完成。

※大量調理の分量なので、家庭では調味料の分量を調整してください。