

# 8月 よていにन्दて

月	火	水	木	金
<b>25日</b> あつ ま しやくし <b>曇さに負けず食事しよう</b>  <b>マーボーどん</b> <b>食赤品の</b> とうふ 豚ひき肉 みそ ギョーザ 牛乳 <b>食緑品の</b> ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく きゅうり <b>食の黄品の</b> こめ かたくり さとう あぶら ごま	<b>26日</b> た <b>よくかんで食べよう</b>  <b>タンメン</b> <b>食赤品の</b> ぶた肉 かいそう まぐろ 缶牛乳 <b>食緑品の</b> しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 ねぎ きゅうり とうもろこし <b>食の黄品の</b> 中華めん カルピス あぶら さとう	<b>27日</b> ミニマトにチャレンジしよう  <b>ごはん</b> <b>食赤品の</b> ぶた肉 たまご 牛乳 <b>食緑品の</b> にんにく しょうが ねぎ にら はくさい にんじん ミニマト たまねぎ こまつな <b>食の黄品の</b> こめ おおむぎ ごま油 三温糖 ごま かたくり かたくり	<b>28日</b> ちょうしやく こんだて <b>朝食モデル献立</b>  <b>ゆかりごはん</b> <b>とんじる</b> <b>食赤品の</b> さけ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 <b>食緑品の</b> ゆかり 切干大根 にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう <b>食の黄品の</b> こめ かたくり さとう ごま あぶら こんにやく	<b>29日</b> しょうしんりょうひみつ し <b>香辛料の秘密を知ろう</b>  <b>なつのみかくカレー</b> <b>食赤品の</b> 牛乳 ぶた肉 チーズ ロースハム たまご <b>食緑品の</b> キャベツ きゅうり かぼちゃ トマト さやいんげん たまねぎ しょうが にんにく <b>食の黄品の</b> こめ おおむぎ さとう ごま あぶら マロニー

<b>検査結果(単位:Kg/Bq)</b> <b>セシウム</b> <b>134・137</b>	ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq)</b> <b>セシウム</b> <b>134・137</b>	ND
--	----	--	----

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	529	651	エネルギー(kcal)	463	603	エネルギー(kcal)	462	596	エネルギー(kcal)	490	664	エネルギー(kcal)	437	629
たんぱく質(g)	21.1	25.4	たんぱく質(g)	18.9	25.2	たんぱく質(g)	18.4	22.8	たんぱく質(g)	19.3	27.3	たんぱく質(g)	11.9	18.1
脂質(g)	20.2	23.2	脂質(g)	12.3	18.1	脂質(g)	18.5	22.2	脂質(g)	12.5	18.7	脂質(g)	11.4	17.2
塩分(g)	1.8	2.2	塩分(g)	2.8	3.6	塩分(g)	1.5	1.8	塩分(g)	2.2	2.9	塩分(g)	1.8	2.3

**今日の給食のめあて**

はいげんず  
**配膳図**

下線の献立は、カミカミ  
ミ献立です。よくかんで  
よく味わって食べましょう。

あか しやくひん ち にく ぼね  
**赤の食品**～血や肉や骨になる  
**緑の食品**～体の調子を整える

きいろ しやくひん ねつ ちから  
**黄色の食品**～熱や力になる～

えいようし  
**栄養士からのメッセージ**

基準量	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	～2	～2.5

**作ってみませんか**  
**給食のメニュー**  
**～チンジャオロース～**

**<材料> 5人分**

牛もも肉……………250g  
 (もしくは、豚もも肉)  
 しょうゆ……………大さじ1/2  
 酒……………大さじ1/2  
 砂糖……………小さじ1/2  
 たけのこ……………150g  
 にんじん……………80g  
 たまねぎ……………200g (中1個)  
 ピーマン……………80g (2～3個)  
 にんにく……………1片  
 油……………大さじ1  
 オイスターソース…大さじ2  
 片栗粉……………小さじ1

**<作り方>**

- ① 牛もも肉は細く切り、しょうゆ、酒、砂糖で下味をつける。
- ② たけのこ、にんじん、たまねぎ、ピーマンは、5cm程度の長さに細く切る。
- ③ にんにくは、みじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、牛肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順に炒める。
- ⑤ ピーマンを加えて炒め、オイスターソースで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

※ ピーマンが苦手な場合は、さつとゆでてから加えるとよい。