

8月 よていこんだて



* 曜日に注意されてご覧下さい。

火	水	木	金	月
25日 じば さんぶつ あじ 地場産物を味わおう ヨーグルトババロア オイキムチ タンメン さかな 魚	26日 ちょうしよく 朝食モデルこんだて ごちくきんぴら さばの カレーあげ ゆかりごはん どさんこじる くだもの 果物	27日 あつ ま しよくじ 暑さに負けない食事をしよう ビーンズおひたし 豚キムチ炒め ごはん ジャがいもの スープ こざかな 小魚	28日 こうしんりょうひみつ し 香辛料の秘密を知ろう パンパンジー サラダ なつやさい入りドライカレー まめせいひん 豆製品	31日 は し の 日 やさいイリチ ささかまの てんぷら ごはん とんじる きのこ
食赤品の ぶた肉 ヨーグルト 牛乳 ゼラチン 牛乳	食赤品の さば さつまあげ ぶた肉 みそ 牛乳	食赤品の ぶた肉 みそ ハム 錦糸卵 牛乳 とうふ	食赤品の 牛肉 ぶた肉 ソフトチキン 牛乳	食赤品の 笹かまぼこ 生あげ ハム みそ 削りぶし ぶた肉 とうふ 牛乳
食緑品の 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	食緑品の ごぼう にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし コーン にら	食緑品の ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく キャベツ	食緑品の たまねぎ なす セロリー しょうが にんにく トマト きゅうり もやし キャベツ	食緑品の キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう
食黄色品の 中華めん あぶら さとう	食黄色品の こめ かたくりこ あぶら こんにやく さとう ごま	食黄色品の こめ かたくりこ マロニー あぶら さとう	食黄色品の こめ おおむぎ あぶら こむぎこごま さとう	食黄色品の こめ こむぎこ あぶら ラード じゃがいも こんにやく

検査結果(単位:kg/Bq)セシウム
134・137

ND

栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal)	797	エネルギー(kcal)	862	エネルギー(kcal)	783	エネルギー(kcal)	879	エネルギー(kcal)	768
たんぱく質(g)	31.8	たんぱく質(g)	33.6	たんぱく質(g)	28.6	たんぱく質(g)	38.6	たんぱく質(g)	27.1
脂質(g)	20.5	脂質(g)	27.3	脂質(g)	25.1	脂質(g)	20.3	脂質(g)	20.8
塩分(g)	4.1	塩分(g)	3.8	塩分(g)	2.6	塩分(g)	2.9	塩分(g)	2.9

今日の給食のめあて	
はいげんず 配膳図	学校給食が 休みの日 お家で 取りたい 食品
かせん こんだて 下線の献立は、カミカ こんだて ミ献立です。よくかん あじ た でよく味わって食べま しょう。	
あか しよくひん ち にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～	作ってみませんか 給食のメニュー チャレンジオロースー
みどり しよくひん からだ ちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～	
きいろ しよくひん 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 中学生	<材料> 5人分
エネルギー 820kcal	
たんぱく質 30g	
脂質 ～27g	
塩分 ～3g	
<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、さっとゆでてから加えるとよい。	

作ってみませんか
給食のメニュー
チンジャオロース

