

8月の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名		食品の種類とはたらき						栄養価 (小学校)		栄養価 (中学校)		
		お	か	血や肉になるもの (赤)		体の調子を良くするもの (緑)		はたらく力や体温になるもの (黄)		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
23	火	コッペパン	○	コーンポタージュ ハンバーグきのこソースがけ 糸寒天サラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム いとかんてん	にんじん パセリ	たまねぎ・コーン ぶなしめじ きゅうり キャベツ	コッペパン ごむぎこ さとう	バター あぶら ごまあぶら ごま	718 28.6	29.2 4.0	894 34.9	34.9 4.8
24	水	麦ごはん	○	夏野菜の味噌汁 豚肉のスタミナ炒め ころころきゅうり	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら かぼちゃ	なす・たまねぎ えのきたけ ながねぎ・しょうが きゅうり	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	533 24.8	13.9 2.5	700 29.4	15.3 3.2
25	木	麦ごはん	○	かきたま汁 シルバーの西京焼き きんぴらごぼう	とりにく かまぼこ たまご・さつまあげ シルバー・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・ごぼう	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	560 26.6	17.1 2.3	702 31.3	18.9 2.8
26	金	麦ごはん	○	みそけんちん汁 かぼちゃのそぼろあん 磯香あえ おかかふりかけ	ちくわ とうふ・みそ とりにく	のり ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう・だいこん ながねぎ・しょうが もやし・キャベツ	むぎごはん こんにゃく じゃがいも さとう・かたくりこ	ごまあぶら あぶら	594 20.1	16.8 2.5	742 23.8	18.8 2.8
29	月	麦ごはん	○	じゃが芋とわかめのみそ汁 にじますの蒲焼き つぼ漬けあえ	あぶらあげ みそ にじます かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい つぼづけ・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも かたくりこ・さとう	あぶら	575 24.9	16.5 2.4	722 29.4	18.4 2.8
30	火	コッペパン	○	ミネストローネスープ ガーリックチキン コーンサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく・セロリー たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ・さとう	オリーブゆ あぶら	626 29.1	23.4 2.6	756 33.8	26.8 3.1
31	水	麦ごはん	○	ポークカレー 枝豆サラダ 梨	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・きゅうり もやし・なし えだまめ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	630 22.2	16.1 1.9	781 26.3	17.9 2.2

お家でクッキング

【簡単ピラフ】	【ココア味のミルク餅】
<p>材料 (3~4人分)</p> <p>米 2合 ツナ缶水煮 小1缶 (むぎエビ、ウィンナーなどを入れても良い) ミックスベジタブル 200グラム 玉ねぎ 80グラム バター 大さじ2 コンソメ 小さじ2 醤油 小さじ2 こしょう 少々</p> <p>作り方</p> <p>① 米を洗って水気を良く切る。炊飯器に米、ツナ缶、ミックベジタブル、バター、醤油、コショウ、水360ccを入れて、炊飯する。 ② 炊き上がったらお皿に盛る。</p> <p>注：大さじは15cc、小さじは5ccです</p>	<p>材料 (4人分)</p> <p>牛乳 200cc 片栗粉 大さじ2 砂糖 大さじ2 ココア 小さじ2</p> <p>作り方</p> <p>① 鍋に分量の牛乳、砂糖、片栗粉を入れて木べらで良く混ぜる。 ② 鍋を火にかけ、片栗粉が透明になり始めたら、火を弱め、強くかき混ぜる。 ③ 粘りが出でてお餅のようになるまで更に弱火にかけながら良く練る。 ④ 四角い容器に少量の水を入れ、そこに③のお餅を移して、上を平らにして形を整える。 ⑤ ④が冷めたら、四角に切りココアをふる。</p>