

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	しゅしょく	牛乳	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)		欠食
					ちにく血や肉になるもの(赤)		からだを調子よくするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(中加)	脂質(中加)	エネルギー(中加)	脂質(中加)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(中加)	食塩相当量(中加)	たんぱく質(中加)	食塩相当量(中加)	
22	木	麦ごはん	○	わかめスープ ヤンニョムチキン 春雨サラダ	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 587 たんぱく質 24.1	脂質 19.7 食塩相当量 1.9	エネルギー 735 たんぱく質 28.6	脂質 22.3 食塩相当量 2.0	戸倉小 上山田小 更級小
23	金	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2こ) かおり粉あえ	ツナ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ ほししいたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 648 たんぱく質 27.4	脂質 23.4 食塩相当量 2.2	エネルギー 784 たんぱく質 31.5	脂質 25.2 食塩相当量 2.8	
26	月	わかめごはん	○	野菜のみそ汁 鶏肉のアップルジンジャー つぼ漬けあえ	みそ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・たまねぎ えのきたけ・りんご レモンかじゅう・つぼづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 566 たんぱく質 24.0	脂質 18.4 食塩相当量 3.4	エネルギー 704 たんぱく質 28.1	脂質 20.4 食塩相当量 3.9	
27	火	丸パン	○	レタススープ ハンバーグデミグラスソース 枝豆サラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん しめじ・レタス えだまめ・もやし キャベツ	まるパン さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 609 たんぱく質 27.3	脂質 23.4 食塩相当量 3.6	エネルギー 759 たんぱく質 33.2	脂質 28.2 食塩相当量 4.3	
28	水	麦ごはん	○	蒟蒻麺入スープ ソース鮭フライ のりごまあえ	ぶたにく しろさけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ・たけのこ もやし・キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにゃくそうめん こむぎこ・パンこ ちゅうざらとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 612 たんぱく質 26.6	脂質 18.6 食塩相当量 2.7	エネルギー 764 たんぱく質 32.1	脂質 21.1 食塩相当量 3.1	
29	木	麦ごはん	○	かきたま汁 焼き肉 ころころきゅうり	かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく しょうが・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 568 たんぱく質 30.3	脂質 16.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 711 たんぱく質 36.1	脂質 18.3 食塩相当量 3.1	
30	金	麦ごはん	○	夏野菜のカレー こんにゃくサラダ 梨	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あかピーマン	しょうが・にんにく たまねぎ・なす ズッキーニ・りんご キャベツ・きゅうり・なし	むぎごはん こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 618 たんぱく質 20.2	脂質 15.5 食塩相当量 2.0	エネルギー 766 たんぱく質 23.9	脂質 17.4 食塩相当量 2.3	

夏休みに作ってみよう

節約ポークカレー

材料 4人分

作り方

- 豚肉 (細切り)

おろしにんにく

おろししょうが

赤ワイン

塩

こしょう

米サラダ油

じゃがいも

たまねぎ

にんじん

切り干し大根

むき枝豆

ビーンズピューレ (白いんげん)

カレールー

とんかつソース

すりおろしりんご

水
- 100g

0.8g

0.8g

小さじ1

少々

少々

小さじ1/2

120g

200g

80g

12g

20g

50g

60g

小さじ2/3

8g

300ml

- ①豚肉に、にんにく、しょうが、ワイン、塩・こしょうで下味をつける。
- ②じゃがいも、たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、切り干し大根は水で戻し水分を軽く切る。
- ③油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、たまねぎ、切り干し大根を入れて炒める。
- ④水を入れ、軟らかくなったら、じゃがいも、豆のペーストを入れて煮込む。
- ⑤☆で調味し、最後にむき枝豆を加える。

子どもの大好きなカレーに、切り干し大根と、枝豆や豆のピューレを使うことで食物繊維がとれ、豆嫌いの子どもも気づかないうちに食べられるメニューに。旬の夏野菜を入れてみてもいいですね。