

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)				
		しゅしよく	牛乳	お	か	す	ちやくにくになるもの(赤)		からだちようしよを良くするもの(緑)		はたらくかや体温になるもの(黄)		エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
23	水	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 たけのこ・ながねぎ ほししいたけ 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 658 たんぱく質 28.5	脂質 23.9 食塩相当量 2.2	エネルギー 798 たんぱく質 32.9	脂質 25.8 食塩相当量 2.8		
24	木	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 かぼちゃ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ りんごジャム 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 583 たんぱく質 24.5	脂質 18.5 食塩相当量 3.5	エネルギー 724 たんぱく質 28.6	脂質 20.5 食塩相当量 4.0		
25	金	麦ごはん	○	わかめスープ ハンバーグデミグラスソース 枝豆サラダ	かまぼこ ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ・えだまめ もやし・キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 581 たんぱく質 23.7	脂質 18.4 食塩相当量 3.0	エネルギー 746 たんぱく質 28.9	脂質 21.9 食塩相当量 3.8			
28	月	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 ほししいたけ たけのこ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん こんにやくそうめん 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 615 たんぱく質 26.8	脂質 18.6 食塩相当量 2.7	エネルギー 769 たんぱく質 32.3	脂質 21.1 食塩相当量 3.1		
29	火	コッパン	○	コーンポタージュ 焼きロングウィンナー こんにやくサラダ	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	コッパン こむぎこ さとう こんにやく	バター ごまあぶら	エネルギー 689 たんぱく質 27.1	脂質 29.5 食塩相当量 3.4	エネルギー 845 たんぱく質 32.4	脂質 34.7 食塩相当量 4.2		
30	水	麦ごはん	○	カムカムかきたま汁 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 かいそう	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 572 たんぱく質 30.6	脂質 16.4 食塩相当量 2.7	エネルギー 715 たんぱく質 36.5	脂質 18.3 食塩相当量 3.3			
31	木	麦ごはん	○	夏野菜のカレー 青大豆のサラダ 梨	ぶたにく あおだいず	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 あぶら	エネルギー 634 たんぱく質 22.0	脂質 17.1 食塩相当量 2.0	エネルギー 787 たんぱく質 26	脂質 19.3 食塩相当量 2.3			

★夏休みに節約メニュー★

【大豆入りミートソース】

◆材料 4人分

スパゲッティ(乾)	360g
ゆで塩	少々
豚ひき肉	160g
ゆで大豆 (または大豆ミート)	100g 40g)
にんじん	200g
たまねぎ	300g
ピーマン	80g
サラダ油	大さじ1/2
A { サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ3
ケチャップ	3/4カップ
ウスターソース	大さじ2
トマトピューレ	40g
塩	小さじ1と1/2
こしょう	少々

◆作り方

- ①ゆで大豆はミキサーにかける。(大豆ミートを使う場合は水で戻す。)
- ②にんじん、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③サラダ油に小麦粉を加え炒めてルウを作っておく。
- ④油を熱し、たまねぎを炒める。
- ⑤豚肉、にんじん、ピーマンを炒める。
- ⑥①を加える。
- ⑦調味料、③のルウを加えて煮込む。
- ⑧ゆでて、湯を切ったスパゲッティを混ぜる。

★子どもの大好きなミートソースも
お肉の量を減らして大豆製品でかさ増し、
栄養価もアップしますよ!