


# 8月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
<p>*** 今月の地場産 ***</p> <p>◇お米：風連町有機生産組合 ◇作りみそ：風連めぐみ会 ◇しいたけ、豆腐：名寄丘の上学園 ◇牛肉、ハンバーグ：ニチロ (地場産物のため)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>8月平均栄養価 たん白質 ⑩23.6g ⑪27.6g 脂肪 ⑩17.1g ⑪19.2g</p> </div> 		<p><b>20 (水)</b> 小1742kcal 中894kcal</p> <p>★ミートボール カレー</p> <p>★牛乳</p> <p>★メロン</p> <p>黄：ごはん あすら じゃがいも 赤：牛乳 ミートボール 粉チーズ 緑：にんじん 玉ねぎ メロン</p>	<p><b>21 (木)</b> 小1541kcal 中608kcal</p> <p>★きつねうどん</p> <p>★牛乳</p> <p>★お好み焼き (たれ)</p> <p>黄：うどん 赤：牛乳 鶏肉 すりみじ しいたけ 油揚げ 緑：長ねぎ しいたけ ごま</p>	<p><b>22 (金)</b> 小1697kcal 中786kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>★牛乳</p> <p>★けんちん汁</p> <p>★さばのみそ煮 ←骨ごみは必ず</p> <p>黄：ごはん じゃがいも 赤：牛乳 ぶり肉 とうふ さば みそ 緑：にんじん かんぴょう 長ねぎ しいたけ ほうれんそう こんにゃく</p>	
<p><b>25 (月)</b> 小1694kcal 中820kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★わかめスープ</p> <p>★揚げぎょうざ (小2こ、中3こ)</p> <p>★中華風サラダ</p> <p>黄：ごはん ごま油 小豆 鶏肉 さとう はるさめ 赤：牛乳 豆腐 卵 豚肉 わかめ 緑：長ねぎ にんじん きゅうり たら じゃがいも しいたけ</p>	<p><b>26 (火)</b> 小1606kcal 中761kcal</p> <p>★バターパン</p> <p>★牛乳</p> <p>★野菜スープ</p> <p>★ハンバーグケチャップ ソースかけ</p> <p>★コールスローサラダ</p> <p>黄：パン さとう 赤：牛乳 ハンバーグ 緑：キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p><b>27 (水)</b> 小1611kcal 中707kcal</p> <p>★酢めし</p> <p>★牛乳</p> <p>★お吸い物 (豆腐)</p> <p>★五目煮</p> <p>黄：ごはん さとう あすら 赤：牛乳 鶏肉 しいたけ さつまいも 豆腐 緑：にんじん かんぴょう しいたけ じゃがいも しいたけ 長ねぎ ごま</p>	<p><b>28 (木)</b> 小1560kcal 中685kcal</p> <p>★塩野菜ラーメン</p> <p>★牛乳</p> <p>★ごはん</p> <p>★ぶりかけ</p> <p>黄：ラーメン ごはん あすら 赤：牛乳 ぶり肉 かつお節 なたね油 緑：玉ねぎ 長ねぎ にんじん ほうれんそう じゃがいも</p>	<p><b>29 (金)</b> 小1631kcal 中718kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>★牛乳</p> <p>★みそ汁 (玉ねぎ わかめ)</p> <p>★鮭の香味揚げ ←骨に注意!</p> <p>★切り干し大根の油炒め</p> <p>黄：ごはん あすら ごま さとう 天ぷら粉 赤：牛乳 わかめ みそ さつまいも しいたけ さだ あおろ 緑：玉ねぎ だいこん にんじん</p>	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

## きゅうしょくしんぴ

### フルーツポンチ：4人分

カルピス味とジュース味の両方楽しめるよ!



- <材料> 缶詰めみかん：160g 缶詰めりんご：80g ゼリー：100g 白玉：50g
- <作り方> 1. りんご、ゼリー・寒天を食べやすい大きさに切ります。 2. みかん、りんご、ゼリー・寒天、白玉を①か②に加え、混ぜます。
- カルピス白：100g  
水：カルピスの4~5倍 (お好みで調整して下さい)  
缶詰めの液汁 (お好みで調整して下さい)
  - ジュース (果汁100%)：500g  
缶詰めの液汁 (お好みで調整して下さい)

ちさんちしょう 地産地消

しばさん やさい 地場産の野菜がたくさん登場しています。

ピマンメロンもてるよ!



### プルコギ丼：4人分

韓国風すき焼きです。野菜もたくさん食べられます。



- <材料> 豚肉：240g 玉ねぎ：360g ピーマン：80g もやし：240g にんじん：50g
- <作り方> ① 豚肉を食べやすい大きさに切ります。野菜を洗い、玉ねぎとピーマンはスライス、にんじんは1cm幅の輪切りにします。 ② フライパンに油を入れ、油が温まったら豚肉を炒めます。そこにお酒とおろしこんにゃくをいれ炒めます。 ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、もよしの順番に炒め、Aで味付けをします。
- A { コチュジャン：10g しょうゆ：50g てんさい糖：20g 赤みそ：25g 酒：5g おろしこんにゃく：25g 米油：1.2g