


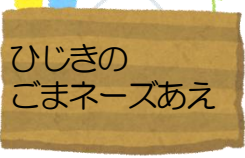
8月分献立表

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
17 (月) 小1571kcal 中676kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ★きんぴらごぼう ★鮭焼き魚 ←骨に注意	18 (火) 小1645kcal 中798kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★キャベツの バンバンジーあえ ★揚げようざ (小2個・中3個)	19 (水) 小1743kcal 中862kcal ★夏野菜カレー ★牛乳 ★メロン	20 (木) 小1580kcal 中708kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん	21 (金) 小1650kcal 中711kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・油揚げ) ★牛肉のオイスター ソース炒め ★さばの照り煮 1骨ごと食べられます	
黄:ごはん あすら さとう 赤:牛乳 みそ わかめ さつまあげ 魚ばさけ 緑:玉ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	黄:ごはん あすら ごま 赤:牛乳 豚肉 とうもろこし きょうざ とり肉 わかめ 緑:しいたけ たら ほうさい にんじん しめじ キャベツ きゅうり	黄:ごはん じゃがもち あすら 赤:牛乳 ミートボール 粉チーズ 緑:スプキーニ なす にんじん 玉ねぎ メロン	黄:ラーメン ごはん あすら ごま 赤:牛乳 豚肉 なたね しらす 緑:にんじん 玉ねぎ もやし ほうさい 長ねぎ うめ	黄:ごはん 油 さとう ごま油 だし 赤:牛乳 あすらあげ みそ 牛肉 さば 緑:ほうさい 揚げたにんじん 玉ねぎ ピーマン	
24 (月) 小1675kcal 中782kcal ★赤飯 (甘納豆) ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ) ★肉じゃが ★ししゃもの甘露煮 (1人2尾) 1骨ごと食べられます	25 (火) 小1551kcal 中671kcal ★バターパン ★牛乳 ★たまごスープ ★豚肉とキャベツの 油炒め ★かぼちゃグラタン	26 (水) 小1679kcal 中792kcal ★プルコギ丼 ★牛乳 ★中華風サラダ	27 (木) 小1695kcal 中727kcal ★五目うどん ★牛乳 ★ポテトのきなこあえ ★ヨーグルト	28 (金) 小1663kcal 中760kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (小松菜・油揚げ) ★ひじきのごまネーズあえ ★ハンバーグおろし ソースかけ	
黄:ちま米 あすら さとう じゃがもち 赤:牛乳 わかめ みそ 豚肉 ししゃも 緑:だいこん にんじん 玉ねぎ いんげん しらす	黄:バターパン ひまわり油 マカロ 赤:牛乳 とうもろこし 豚肉 チーズ 緑:にんじん 長ねぎ キャベツ コーン いんげん かぼちゃ	黄:ごはん あすら ごま油 さとう はちみつ 赤:牛乳 豚肉 ハム たまご みそ 緑:玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん	黄:うどん じゃがもち あすら さとう 赤:牛乳 どり肉 なたね きなこ ヨーグルト 緑:にんじん ちんゲンさい しいたけ ごぼう 長ねぎ	黄:ごはん さとう マネースごま 赤:牛乳 あすらあげ みそ とり肉 ひじき ハンバーグ 緑:ごまつな キャベツ にんじん だいこん	
31 (月) 小1596kcal 中688kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (大根・しめじ) ★野菜のみそ炒め ★たまご焼き	 <p>8月平均栄養価 たんぱく質 @24.4g @27.5g 脂質 @18.0g @19.7g ナトリウム @2.9g @3.5g (塩分相当量)</p>				
黄:ごはん あすら さとう 赤:牛乳 みそ 豚肉 たまご 緑:だいこん しめじ キャベツ もやし にんじん ピーマン					

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。

きゅうしよくししぴ



人気の給食レシピです！
マヨネーズで味つけているから
野菜が苦手な子でもおいしく食べ
られます！

〈材料：4人分〉

- ツナ水煮缶：80g
- キャベツ：140g
- にんじん：40g
- 干しひじき：4g
- てんさい糖：2g
- しょうゆ：4g
- マヨネーズ：52g
- 白いりごま：2g

〈作り方〉

- ① 干しひじきを水で戻します。
- ② 鍋にてんさい糖、しょうゆ、水を入れてひじきを煮て下味をつけ冷まします。
- ③ キャベツを7～8mm幅、にんじんを細い千切りにして、沸騰したお湯で茹でます。それを冷水で冷まし、水気を切ります。
- ④ ポウチに水切りしたツナ缶、②のひじき、③の野菜を入れ、マヨネーズで和えます。仕上げに白いりごまを入れて完成です。



メロンは果物！と思っている人も多いかも
しれませんが、実はメロンはきゅうりの仲間
です。メロンといえば、網目のついた皮です
よね。これは、果肉が大きく成長しようと
して皮にひびが入ったもので、網目模様
が均一に入っているほど質の良いメロンと
されています。8月19日の献立に、名寄産の
ピヤシリメロンが出るので、ぜひ食べてくだ
さいね！