



学校給食献立予定表

秋田市立築山小学校

学校給食目標

助け合って準備をしよう。

*牛乳は、毎日つきます。

日	曜	主食	献立名
2	月	麦ごはん	メンチカツ ツナサラダ 豆腐のスープ フルーツ杏仁プリン
6	金	麦ごはん	さばみそ煮 きんぴらごぼう みそ汁 フルーツキャロットゼリー
9	月	麦ごはん	チキンカレー フルーツミックス
10	火	ごはん	いわしレモン醤油煮 山菜の含め煮 かきたま汁
11	水	麦ごはん	厚揚げと野菜のみそ炒め 茎わかめのスープ コーン焼売
12	木	パン	マーガリン キュフテ(乳入) 野菜サラダ コーンスープ ミルクココアパバロア
13	金	ごはん	いか天ぷら 切干大根の煮浸し みそ汁
16	月	麦ごはん	マーボー豆腐 中華スープ 春巻
17	火	ごはん	かつおフライ 鶏肉とメンマの炒め物 みそ汁
18	水	ごはん	煮込みハンバーグ 温野菜 ABCスープ 小魚大豆
19	木	パン	チョコ大豆クリーム(乳入) 麦のクリームシチュー 野菜ソテー 秋田市産枝豆
20	金	麦ごはん	豚肉の香味煮 おひたし みそ汁
24	火	麦ごはん	さんまの蒲焼 ごまあえ みそ汁
25	水	麦ごはん	肉じゃが 即席漬 にしんの甘露煮
26	木	パン(麺)	キャラメルクリーム(乳入) スパゲティナポリタン フルーツのアップルソース(バナナ入)
27	金	麦ごはん	鶏肉の照焼 ごぼうサラダ みそ汁 ひじきふりかけ
30	月	麦ごはん	ガバオライス グリーンサラダ ポテトスープ
31	火	ごはん	えびカツ パックソース ごまあえ みそ汁 大豆ふりかけ

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学力も体力もアップ!!

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



今年度は「減塩を意識した献立」を紹介します。



○●いかと野菜のカレー揚げ●○

◇材料4人分◇

1人分の塩分量0.7g

いか……………200g
料理酒…小さじ1
こしょう…少々
カレー粉…………1g
でんぷん…大さじ1

たまねぎ……………100g
にんじん……………50g
ブロッコリー…………150g
サラダ油…………小さじ1

ごぼう……………100g
でんぷん…小さじ1/2
揚げ油……………適量

A { しょうゆ……………大さじ1
みりん……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
カレー粉……………0.5g

◇作り方◇

- ①いかは皮をむき、短冊に切る。臭み消しに料理酒をふりかける。
- ②カレー粉とでんぷんを混ぜ合わせ、カレー風味の唐揚げ粉を作る。
- ③いかの水気をペーパータオルでしっかりと取りのぞき、こしょうをふりかけて、②の唐揚げ粉をまぶしながら揚げる。
- ④ごぼうは厚めの斜め切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ⑤ごぼうもペーパータオルで水気を取りのぞき、でんぷんをふりかけて揚げる。
- ⑥ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ⑦なべでサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじんの順でしんなりするまで炒める。
- ⑧にAの調味料を加えて熱し、カレー風味のタレを作る。
- ⑨⑧に揚げたいかとごぼう、ブロッコリーをさっくりと混ぜ合わせて出来上がり。

☆おすすめポイント☆

カレー粉のスパイシーな風味を生かした塩分控えめのおかずです。