

給食だより
8月



よ てい こん だて ひょう 予 定 献 立 表



槽川小中学校

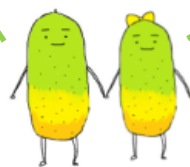
献立は都合により変更になることもあります

日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		たんぱく質 脂質 g 食塩相当量 g 3年 7-9年	ひとくち メモ
		たんぱく質 1部	無機質 2部	ビタミン 3部 4部		炭水化物 5部	脂質 6部		
23 水	夏野菜カレーライス	豚モモ	スキムミルク	にんじん 西洋かぼ	玉葱 にんにく しょうが なす スピー	ごはん おおむぎ 薄力粉	米ぬか油 無塩バター	650 786	2学期がはじまります。4年生が育てた羽淵キウリがたくさんとなる予定です！
	羽淵キウリと福神漬のサラダ			にんじん	羽淵キウリ 福神漬			24.7 29.7	
	れいとうみかん				冷凍みかん			21.0 25.1	
								2.2 3.0	
24 木	ごはん					ごはん おおむぎ		645 776	ササナワイ・つるつるなサラダ・風味良いスープ、いろんな味わいの給食です。
	おさかなフライ	マンダイ			えのき氷	薄力粉 パン粉(乾燥)	ごま 米ぬか油	28.8 32.3	
	サラスパサラダ	ツナフレーク			きゅうり コーン キャベツ	スパゲッティ 上白糖	米ぬか油	22.9 25.8	
	キムたまスープ	豚モモ たまご(液卵)		にんじん にら	しょうが 玉葱 はくさい 白菜キムチ漬	かたくり粉	米ぬか油	2.0 2.6	
25 金	ひやしうどん	削り節 かまぼこ たまご(液卵)		にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ もやし	うどん 三温糖	米ぬか油	634 775	冷たいうどんです、サラダもうどんといっしょに食べてもよいですね。
	しゃぶしゃぶサラダ	豚肩ロース		トマト	きゅうり キャベツ	上白糖	米ぬか油 ごま	28.0 34.0	
	おまめのケーキ	たまご(液卵) 白 いんげんまめ	クリーム			三温糖 薄力粉	無塩バター ごま	28.4 34.5	
								2.2 2.9	
28 月	ごはん					ごはん おおむぎ		651 854	キウリだけ炒めものにしておいしいのが羽淵キウリです。
	ちくわのいそ揚げ	焼き竹輪	あおのり			薄力粉	米ぬか油	26.3 33.4	
	羽淵キウリの春雨いため	豚ひき肉		にんじん	玉葱 えのきだけ 羽淵キウリ	はるさめ 上白糖	米ぬか油 ごま油	22.5 28.5	
	かぼちゃのだんご汁	調整豆乳 油揚げ みそ	煮干し	西洋かぼちゃ にんじん	キャベツ ねぎ	かたくり粉 薄力粉		2.7 3.8	
29 火	ごはん					ごはん おおむぎ		615 782	おなじみの松風焼きに、夏が旬の大葉を入れます、風味がよくなりますよ。
	夏のまつかぜ焼き	鶏肉ひき肉 おから みそ		にんじん しそ葉	玉葱 しょうが えのき氷	三温糖 パン粉(乾燥)	ごま	26.7 33.3	
	きりぼし大根のサラダ	ロースハム		にんじん	切干しだいこん キャベツ きゅうり		ごま	22.8 27.1	
	しみとうろのみそ汁	凍り豆腐 みそ	煮干し	ごまつな	玉葱 えのきだけ	じゃがいも		2.2 3.0	
30 水	チリメンゆかりごはん		しらす干し			ごはん おおむぎ	ごま	659 810	夏野菜をみそで炒めた「鉄火みそ」、地域によって呼び方が違うそうです。
	にくどうふ	削り節 豚肩ロース 厚揚げ 絹ごし豆腐			玉葱 えのきだけ生しいだけ	しらたき		28.0 34.3	
	てっかみそ	豚ひき肉 みそ		青ピーマン	なす ブッキーニ	三温糖	米ぬか油	23.9 28.6	
	お菓子なめだまやき		寒天 牛乳		もも缶	上白糖		1.9 2.6	
31 木	タコライス	豚ひき肉		にんじん	にんにく 玉葱 セロリ	ごはん おおむぎ 三温糖	米ぬか油	673 832	タライスといっしょに盛り付けて食べられるシンプルなサラダです。
	レタスサラダ		プロセスチーズ	トマト	レタス			28.7 35.2	
	羽淵キウリのカレースープ	豚モモ			玉葱 しめじ コーン 羽淵キウリ すいか	はるさめ	米ぬか油	23.4 28.1	
	くだもの(スイカ)							2.4 3.2	

栄養価の基準 前期1人1日 -650kcal、たんぱく質21~32g、脂肪14~21g、塩分2g未満 後期1人1日 -830kcal、たんぱく質27~42g、脂肪18~28g、塩分2.5g未満

毎年、4年生は槽川地区の伝統野菜「羽淵キウリ」を作っています。今年も名人に教えていただき、スクスクと育てています。羽淵キウリは夏休みが収穫の最盛期！給食でも8月~9月はじめに、4年生や地域の方が作った羽淵キウリ料理を味わいます。

羽淵キウリの妖精
きゅうり&きょうこ



R元年度槽川中3年生作

ランチルーム前廊下に「ならかわの給食レシピ」を置いてあります。持ち帰りは自由、お家でも給食の味を作ってみてください。夏休みのお昼にぜひどうぞ！

魚のクリチ風焼き (4切れ)

魚の切り身・・・4切
(生さけ・たらなど)
塩こしょう・・・少々

絹ごし豆腐・・・80g
マヨネーズ・・・大さじ3
粉チーズ・・・大さじ2
ピザ用チーズ・・・30g
パセリ・・・少々
(生でも乾燥でもよい)

- ①パセリはみじん切りにする
- ②絹ごし豆腐をよくつぶしてなめらかにする
- ③2にカッコの材料をいれて、よく混ぜる
- ④耐熱容器に魚を並べ、塩こしょうをする
- ⑤4に3で作ったソースをかける
- ⑥180℃に温めたオーブンで15-20分ほど焼く



ならかわ給食レシピからひとつ紹介します。
クリームチーズ風のソースをかけて焼く料理です。あっさり味の魚がおすすしめ、鶏肉でもよいです。