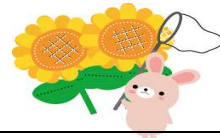


# 令和2年8月分給食予定献立表



神河町学校給食センター (TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ( )内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
3	月	げんりょうパン ぎゅうにゅう やきハンバーグ ツナとポテトのマヨネーズソース カクテルゼリー-いりフルーツミックス	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ	パン さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ ゼリー	にんじん きゃべつ みかん おうとう パイナップル	652 (805)	23.3 (28.1)
4	火	なつやさいのカレー ぎゅうにゅう おんやさいサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ トマト にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし	681 (800)	19.3 (22.0)
5	水	こめこパン ぎゅうにゅう さけのピザやき トマトとたまごのスープ ささみときゃべつのいためもの アイスクリーム	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりささみ たまご ベーコン	こめこパン あぶら でんぷん アイスクリーム	にんじん たまねぎ しめじ レモン きゃべつ ゆず レタス トマト	634 (744)	29.7 (35.2)
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのカリンあげ ほうれんそうのかつおあえ しめじじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん ほうれんそう もやし しょうが しめじ あおねぎ	648 (765)	26.6 (31.1)
7	金	おやこどんぶり ぎゅうにゅう やきししゃも きゅうりのすのもの れいとうみかん <b>【中学校のみ実施】</b>	ぎゅうにゅう とりにく たまご ししゃも わかめ	ごはん さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ こんにやく あおねぎ きゅうり みかん	658 (756)	25.8 (28.8)
18	火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき キムチいため ちゅうかふうレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう こめこ	にんじん たまねぎ はくさい もやし いら しいたけ レタス あおねぎ きゃべつ しょうが たけのこ	639 (768)	19.4 (22.6)
19	水	パン ぎゅうにゅう オムレツ イタリアンスパゲッティ やさいスープ みかんジャム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン こなチーズ ぶたにく	パン スパゲッティ あぶら でんぷん さとう みかんジャム	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう きゃべつ セロリー	657 (819)	22.3 (27.7)
20	木	なめし ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき きんぴらごぼう にくだんごときのこのすましじる	ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにく とりにく あぶらあげ	ごはん マヨネーズ ごま あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ エリンギ ごぼう しいたけ あおねぎ しめじ ひろしまな きょうな だいこんば	635 (745)	26.7 (29.6)
21	金	ごはん のむヨーグルト ダッカルピ フライドポテト とうふのみそじる	のむヨーグルト とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが いら エリンギ にんにく あおねぎ えのきだけ	642 (769)	22.1 (26.1)
24	月	クロワッサン(小3~6年先生中) ぎゅうにゅう チャンポンやき えだまめのふっくらあげ ミニトマト レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ おきあみ	クロワッサン こむぎこ さとう やきそばめん うどん あぶら こめこ でんぷん ゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ ミニトマト えだまめ レモン	657 (750)	21.9 (24.5)
25	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき きゅうりのピリからいため かきたまじる ふりかけ ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん きゅうり えのきだけ あおねぎ	642 (792)	30.2 (37.5)
26	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのしおすみびやきふう きゃべつのピーナッツあえ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン ピーナッツ じゃがいも マカロニ さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう マッシュルーム セロリー トマト にんにく パジル	638 (776)	28.2 (33.9)
27	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう さかなのフライ ひじきのいために たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ あじ	ごはん さとう ふ あぶら こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ あおねぎ しそ	641 (761)	24.4 (28.4)
28	金	チキンカレー ぎゅうにゅう ほうれんそういりりたまご おうとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ たまご ソーセージ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう おうとう	724 (844)	24.1 (27.9)
31	月	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのマスタードソース ごぼうのサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	パン こむぎこ マーガリン さとう ごま マヨネーズ あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう きゃべつ とうもろこし マッシュルーム パセリ	665 (790)	27.7 (31.6)

(神河町産の食材には、~~~~~ を入れています。)

## 給食献立紹介

### ☆ 豚肉のカリン揚げ ☆

《材料》 4人分

豚もも肉 160g  
土生姜 5g  
(絞り汁)  
料理酒 小さじ1  
かたくり粉 30g

A 砂糖 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
水 小さじ1  
いりごま 2g

《作り方》

1. 豚肉は3cm×3cm×5cmの拍子切りにする。
2. 生姜の絞り汁と料理酒を合わせて①の豚肉を漬け込む。
3. ②にかたくり粉をつけて油で揚げる。
4. Aの調味料を鍋に入れて煮立て、たれを作る。
5. ごまは炒しておく。
6. ④のたれに揚げた豚肉と⑤のごまを混ぜ合わせる。

### ☆ キムチ炒め ☆

《材料》 4人分

豚肉 50g  
白菜キムチ 50g  
太もやし 160g  
人参 30g  
にら 30g

油 小さじ1/2  
料理酒 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1/2  
中華スープ 0.8g  
ごま油 小さじ1/3

《作り方》

1. 豚肉は一口大、人参は短冊切り、にらは1.5cm白菜キムチはざく切りにしておく。
2. フライパンに油を熱し、豚肉に料理酒をふって炒める。
3. ②に人参を入れて炒め、火が通ったらもやしと白菜キムチを入れてさらに炒める。
4. もやしがかんたんしてきたらしょうゆと中華スープで調味する。
5. 最後ににらとごま油を入れて軽く炒める。

## 今月の献立より

5日(水)・・・アイスクリームがつかます。  
お楽しみに!!

今月の平均

654  
(779)

24.8  
(29.0)

## 夏を元気に過ごすポイント!

夏バテしないで暑い夏を元気に乗り切るために  
このような生活を心がけましょう。

### ●3食きちんと食べる●



早起きして、朝ごはんを  
しっかり食べましょう。

### ●こまめに水分をとる●



水や麦茶、牛乳で  
水分補給をしましょう。

### ●冷たいものをとり過ぎない●



冷たいものばかりでは  
お腹が冷えて食欲が  
なくなります。とり過ぎない  
ようにしましょう。

## ☆ 8月分給食費のお知らせ ☆

例年、8月分の給食費は夏休みのため引き落としがありませんが、本年度は給食を実施しますので給食費の引き落としをさせていただきます。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

※引き落とし日 8月11日(火) (再引き落とし日 8月25日(火))