



実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分* (kcal)	たんぱく質 (%)
26	水	○ チリビーンズライス 野菜のガーリックソテー 2学期始業式	豚肉 いんげんまめ ★飲用牛乳 ベーコン	米 大麦 あぶら じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト キャベツ とうもろこし こまつな	592	13.4
27	木	○ ゆかりごはん ★ツナ入り卵焼き ★具だくさん味噌汁	★飲用牛乳 ベーコン ツナ ★鶏卵 ★油揚げ みそ	米 大麦 ごま あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ だいこん ねぎ こまつな	620	15.5
28	金	○ ごまごはん 韓国風肉じゃが 小松菜と春雨炒め	★飲用牛乳 豚肉 ロースハム	米 大麦 ごま あぶら はるさめ じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが 緑豆もやし こまつな	598	13.8
31	月	○ ★パインパン トマトシチュー キャベツとコーンのソテー	★飲用牛乳 豚肉	★パインパン あぶら じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん グリンピース トマト キャベツ とうもろこし	593	13.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ ★印：本校でアレルギー対応を行う献立・食材です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	601	14.1	29.3	2.4	322	76	2.3	298	0.41	0.51	37	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

～夏野菜のおススメレシピ「揚げ野菜の甘辛和え」～

夏野菜のゴーヤ・かぼちゃ、さらにさつま芋を揚げ、甘辛いタレを和えます。甘辛味がゴーヤのほろ苦さとよく合い、クセになる味です。

給食でも大人気で「レシピを教えてください！」と子供たちからのリクエストも多かったです。ぜひ、旬の夏野菜を味わってみてください。

<材料> (4人分)

ゴーヤ (半月切り) 60g
かぼちゃ (薄切り) 100g
さつまいも (半月切り) 100g
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量
いりごま (仕上げ用) 小さじ1

【タレ】

しょうゆ 大さじ1・1/2
さとう (三温糖) 大さじ1
みりん 小さじ2
お酒 小さじ2

<作り方>

- ①野菜をカットし、片栗粉をまぶす。(いも類は5mm厚程度が目安)
- ②タレの調味料を合わせてラップをかけて電子レンジで加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ③170℃程度の揚げ油で野菜を揚げる。
- ④野菜が熱いうちにタレを和え、ごまをふって完成！
(タレは量を加減しながら和えてください。)

<ポイント>

- ・ゴーヤは種の周りの白いワタが苦いので、しっかりと取り除きましょう。
- ・お家で作りやすいように実際の給食とは分量や手順を変えています。
- ・揚げ油を扱うときには、やけどに注意しましょう。
児童のみなさんは必ずおとなの人といっしょに作ってくださいね。

