

日(曜)	主食 おかず	飲み物	主な使用食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える食品	
29(月)	麦ご飯 ポークカレー こまつなとわかめのサラダ フルーツ白玉	牛乳	牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう しらたまもち グレープゼリー	たまねぎ にんにく セロリー にんじん しょうが トマト こまつな きゅうり コーン もも みかん	666
			ふたにく わかめ			21.9
30(火)	麦ご飯 生揚げのすき煮 おひたし	牛乳	牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな もやし	601
			なまあげ ふたにく			25.5
31(水)	わかめご飯 ホキの野菜あんかけ トマ豚汁	牛乳	牛乳	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	なす 赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ごぼう にんじん トマト こんにゃく だいこん ねぎ	592
			わかめ ホキ ふたにく とうふ みそ			25.7

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

★レシピ紹介★

【カラフルポーク丼 (4~5人分)】

・ごはん：4~5人分

- ・豚肉：200g
- ・しょうゆ：小さじ1
- ・酒：小さじ1

- ・たまねぎ：200g (1個)
- ・赤パプリカ：40g (1/3個ほど)
- ・えだまめ：40g
- ・ホールコーン：40g
- ・ごまあぶら：適量
- ・砂糖：12g (大さじ1強)
- ・しょうゆ：15g (大さじ1強)
- ・酒：10g (小さじ2)
- ・オイスターソース：3g (小さじ1/2)
- ・酢：4g (小さじ1弱)
- ・食塩：2.5g (小さじ1/2)
- ・チキンガラスープ：200g

- ・かたくりこ：適量
- ・溶き水：かたくりこの2倍量

★作り方★

※えだまめはゆでておく。

- ①豚肉にしょうゆ、酒で下味をつける。
- ②ごま油を熱し、豚肉、たまねぎを炒める。
- ③②にパプリカを入れて炒める。
- ④③にチキンガラスープ、調味料を入れて煮る。
- ⑤④にコーンとえだまめを入れる。
- ⑥水溶きかたくりこでとろみをつけて仕上げる。

※調味料類は、お好みに合わせて調節してください。

夏らしいカラフルなメニューです。パプリカの赤、コーンの黄色、えだまめの緑がきれいでした。ポイントはコーンと枝豆は長く煮込み過ぎないことです。



気になるメニューがあれば、栄養教諭にお声掛けください。よく、児童から「〇〇のレシピ教えて!!」と声をかけてもらいます♪



【ひじきのマリネ (4~5人分)】

- ・干しひじき：10g
- ・砂糖：小さじ1
- ・しょうゆ：小さじ1
- ・みりん：小さじ1

- ・きゅうり：100g (千切り)
- ・食塩 (下味)：少々

- ・だいこん：100g (千切り)
- ・食塩 (下味)：少々

・にんじん：25g (千切り)

- ・植物油：小さじ2強
- ・穀物酢：小さじ1
- ・三温糖：小さじ1
- ・和風だしの素：少々
- ・食塩：少々

★作り方★

※ひじきは戻しておく。

- ①ひじきを調味料で下煮し、冷やす。
- ②野菜はそれぞれ茹でて冷やす。(塩で下味をつける。)
- ③調味料を合わせて加熱し、冷やす。
- ④①、②、③を混ぜ合わせる。

◆学校給食では衛生面の観点から、サラダや和え物に使用する野菜は茹で加熱をしています。

ひじきが苦手な児童もこれなら食べられる!と人気のメニューです😊♪砂糖で甘めの味付けが人気の秘訣かもしれません。



食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。学校だけでなく、おうちでも食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

