

[配布用献立表]

2022年 8月

波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁物 主菜 副菜	赤のグループ 血や肉になる		緑のグループ 体の調子を整える		黄のグループ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校
19 金	ご飯	○	もずくのみそ汁 ひまわり蒸し ごまブロッコリー	木綿豆腐、み そ、豚ひき肉、 鶏ひき肉、糸削 り	牛乳、もずく	ブロッコリー、 にんじん	たまねぎ、ねぎ、ソテーオニ オン、えのき水、ホールコー ン、きゅうり	金芽米、でんぶ ん	白いりごま	735	kcal
22 月	ご飯	○	わかめスープ ビビンバの具 もやしのナムル	木綿豆腐、豚も も肉、みそ	牛乳、乾燥わか め	にんじん、ほう れんそう	しめじ、ねぎ、たけのこ水煮、せ んまい水煮、もやし	金芽米、三温糖	ごま油、米油、 白いりごま	563 27.0 15.7 2.1	723 kcal 33.3 18.5 2.8
23 火	ご飯	○	かぼちゃのみそ汁 わらさのつけ焼き 大豆のサラダ	油あげ、みそ、 ワラサ、大豆、 ささみフレー ク	牛乳、乾燥わか め	かぼちゃ、モ ロッコいんげ ん、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米	米油	642 29.8 21.9 2.1	839 kcal 38.2 27.2 2.6
24 水	ゆかりごはん	○	すまし汁 ちくわの磯辺揚げ 切り昆布となすの煮物	木綿豆腐、焼き 竹輪、油あげ	牛乳、あおの り、切り昆布	にんじん、みつ ば、冷凍いんげ ん	えのきたけ、たまねぎ、なす	金芽米、薄力 粉、じゃがい も、三温糖	白いりごま、米 油	621 23.2 21.2 2.8	811 kcal 29.7 25.5 3.6
25 木	切り込みコッペパン	○	白菜のスープ 焼フランクフルト キャベツサラダ	鶏むね肉、フラン クフルト	牛乳	にんじん、こま つな	たまねぎ、はくさい、えのきた け、キャベツ、きゅうり、ホール コーン	コッペパン、三 温糖、上白糖		616 25.5 25.0 3.5	755 kcal 30.8 29.0 4.3
26 金	ご飯	○	A B Cスープ ささみのレモンソース のり酢あえ 冷凍パイ	ベーコン、鶏さ さみ	牛乳、角刻みの り	にんじん、チン ゲンサイ	たまねぎ、レモン汁、もやし、 きゅうり、冷凍パイ	金芽米、マカロ ニ、でんぶん、 三温糖	米油	594 26.3 16.3 2.3	751 kcal 31.5 19.0 2.7
29 月	ご飯	○	ハヤシライス シーザーサラダ スイカポンチ	豚もも肉、調製 豆乳	牛乳、パルメザ ンチーズ、白寒 天	にんじん、フ ロッコリー、赤 ピーマン	たまねぎ、にんにく、キャベツ、 黄ピーマン、レモン汁、すいか、 もも缶	金芽米、じゃが いも、三温糖、 クルトン	米油、ノック ネーズ	649 22.6 14.6 1.9	835 kcal 27.5 16.8 2.4
30 火	ご飯	○	吉野汁 しいら西京みそ漬焼き カリポリサラダ	鶏もも肉、油あ げ、しいら、米 みそ	牛乳	にんじん、こま つな	切りごぼう、はくさい、きゅう り、だいこん	金芽米、でんぶ ん	ごま油、白いり ごま	527 27.7 12.8 1.8	678 kcal 35.5 14.5 2.3
31 水	ご飯	○	四川スープ 揚げ餃子 パンパンジーサラダ	豚ひき肉、餃 子、ささみフ レーク	牛乳	にら、にんじん	たまねぎ、たけのこ水煮、もや し、キャベツ、きゅうり	金芽米、三温糖	米油、白いりご ま、白すりご ま、ごま油	646 21.2 25.0 1.8	855 kcal 26.4 31.3 2.3

食育だより②

おすすめレシピ紹介

6年生は家庭科で野菜炒めを作りました。
給食では、肉や厚揚げ(赤のグループ)、野菜(緑のグループ)を組み合わせたおかずにして炒め物を出しています。ここにごはん(黄のグループ)をつけると、3つの色がそろった食事になります。炒め物は短時間で作ることができるので、朝食などにおすすめです。

厚揚げと豚肉のみそいため

<材料>作りやすい量(6人分)

- ・豚肉 200g
- ・赤ピーマン 30g
- ・もやし 200g(1袋)
- ・しょうが 少々
- ・油 小さじ1
- ・みそ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・厚揚げ 200g
- ・ピーマン 40g(1個)
- ・にんにく 少々
- ・酒 小さじ1
- ・トウバンジャン 少々

<作り方>

- ①野菜を洗う。
- ②赤ピーマンとピーマンを5mmくらいのせん切りにする。しょうがとにんにくをみじん切りにする。厚揚げを1センチ厚に切る。
- ③調味料をすべて混ぜておく。
- ④フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて火にかける。
- ⑤フライパンが温まったら、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ⑥野菜をいため、時間差で厚揚げを加え、調味料とからめながら炒めて完成。



5年生は家庭科でじゃがいもをゆでました。
じゃがいもがゆでられるようになったら、他の具とマヨネーズとあえて、ポテトサラダを作ることができますよ。

ポテトサラダ

<材料>作りやすい量(6人分)

- ・じゃがいも 200g
- ・きゅうり 1/2本
- ・コーン缶 30g
- ・ローズハム 2枚
- ・酢 小さじ1/3
- ・白こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ3

<作り方>

- ①野菜を洗う。
- ②じゃがいもを1/4に切って水からゆでる。竹串が通ったら、ザルにとって冷まし、皮をむく。
- ③きゅうりは輪切り、ハムは短冊切り、コーン缶は水をきっておく。
- ⑤じゃがいもをフォークでつぶしながら、きゅうり、ハム、コーン、調味料とあえて完成。

ご意見ご要望がありましたら、お気軽にお寄せください。

波田学校給食センター TEL&Fax92-4585

