



8月^{がっこうきゅうしょく}学校給食^{こんだてひょう}献立表

しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
エネルギー	エネルギー
たんぱく質 ^{しつ}	たんぱく質 ^{しつ}
脂質 ^{しつ}	脂質 ^{しつ}
しょくえんそうとうりょう 食塩相当量	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量

	しゅしょく 主 食	ごんたてめい 献立名	えいよう 栄養のはたらきおよび食品						けんさんしよくざい 県産食材	エネルギー	エネルギー	けつしよく 欠 食		
			しる 汁	からだ 体をつくる		からだ ちようし 体の調子をよくする		エネルギーになる		たんぱく質	たんぱく質			
				しゅさい 主 菜	ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群		ぐん 5群	ぐん 6群		しつ 脂質	しつ 脂質
													ふくさい 副 菜	しょくえんそうとうりよう 食塩相当量
24 月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	やさい 野菜たっぷりスープ こお どうふ 凍り豆腐とぶた肉のドライカレー なついろ 夏色カラーポンチ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ コーン だいこん にんにく しょうが レモン	コッペパン 小麦粉 レモンゼリー サイダーゼリー ナタデココ さくらんぼゼリー	キャノーラ油	豚肉 大豆 牛乳 玉ねぎ コッペパン	635 kcal 28.7 g 20.5 g 2.5 g	765 kcal 33.9 g 23.7 g 3.1 g	坂城小 6年生		
25 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	キムチ汁 初登場！ スティックぎょうざ ねずみ大根ドレッシングサラダ 小1こ 中2こ	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 白菜 えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいももち	キャノーラ油 ドレッシング	豚肉 みそ 牛乳 玉ねぎ えのきたけ 麦ごはん	628 kcal 19.4 g 20.4 g 2.0 g	843 kcal 25.5 g 25.6 g 2.7 g			
26 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	まめ 豆まめみそ汁 て 照り焼きハンバーグ こまつな あもの 小松菜の和え物	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ だいこん しめじ もやし	麦ごはん 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 玉ねぎ だいこん しめじ 麦ごはん	626 kcal 23.8 g 21.8 g 2.4 g	797 kcal 29.0 g 25.8 g 2.7 g	村上小 6年生		
27 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	よしのじる 吉野汁 さくさくタラフライ えだまめ 枝豆 おかかふりかけ 初登場！	豆腐 鶏肉 タラフライ	おかか ふりかけ 牛乳	にんじん	えのきたけ 白菜 えだまめ	麦ごはん でんぷん	キャノーラ油	豆腐 牛乳 えのきたけ えだまめ 麦ごはん	606 kcal 24.7 g 17.5 g 2.6 g	756 kcal 29.0 g 19.1 g 3.0 g			
28 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか 中華スープ まーぼー 小森茄子 はるさめ 春雨サラダ	鶏肉 豆腐 なると 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ きくらげ キャベツ なす 大豆もやし にんにく しょうが たけのこ きゅうり	麦ごはん でんぷん 砂糖 春雨	キャノーラ油 ごま油	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 玉ねぎ なす えのきたけ 麦ごはん	608 kcal 22.6 g 20.8 g 1.9 g	761 kcal 26.5 g 23.5 g 2.4 g			
31 月	ミニ こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳	こお どうふ 凍り豆腐のスープ きゅうきゅう 救給カレー いとかんてん 糸寒天サラダ 防災教育献立	凍り豆腐 鶏肉	糸寒天 牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ 白菜 セロリー きゅうり だいこん	黒糖パン 砂糖 じゃがいも 救給カレー	キャノーラ油	牛乳 玉ねぎ コッペパン	696 kcal 20.7 g 27.8 g 3.2 g	801 kcal 24.4 g 29.8 g 3.9 g			

ピーマン かぼちゃ とうもろこし きゅうり なす 枝豆

エネルギー	633	kcal	787	kcal
たんぱく質	23.4	g	28.1	g
脂質	21.5	g	24.6	g
食塩相当量	2.4	g	3.0	g

材料は4人分ですが、小学生の分量のため少な目です。
ご家庭で加減して作ってください。

- ① 野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② 豆腐はさいの目切りにします。
- ③ 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒めます。
- ④ 肉に火が通ったら、豆腐を加えて炒めます。
- ⑤ だし汁と、にら以外の野菜を加えます。
- ⑥ ひと煮立ちしたら、にらとAの調味料を加えてできあがりです。

* ♪ # ♪ ♭ * ♪ # ♪ ♭ * ♪ # ♪ ♭ *

小学校の教室で「かみなり汁って、音が鳴るからこういう名前なんだよね」と会話している子がいました。豆腐を炒める時に「ゴロゴロ」という音がするので、「かみなり汁」という名前がついたと言われています。

