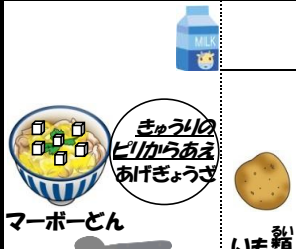
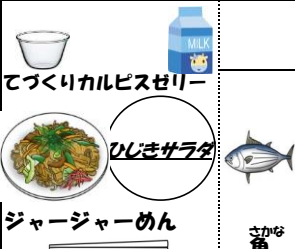





8月 よていにんだて

月	火	水	木	金
25日 暑さに負けない食事をしよう  マールーとん 食赤品の とうふ 豚ひき肉 みそ ギョーザ 牛乳 食緑品の ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく きゅうり 食の黄色品の こめ かたくりこ さとう あぶら ごま	26日 よくかんで食べよう  ジャージャーめん 食赤品の ぶた肉 かいそう まぐろ 缶牛乳 食緑品の しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり とうもろこし 食の黄色品の 中華めん カルピス あぶら さとう	27日 ミニマトにチャレンジしよう  ごはん 食赤品の ぶた肉 たまご 牛乳 食緑品の にんにく しょうが ねぎ にら はくさい にんじん ミニマト たまねぎ こまつな 食の黄色品の こめ おおむぎ ごま油 三温糖 ごま かたくりこ かたくりこ	28日 朝食モデル献立  ゆかりにほん とんじる 食赤品の さけ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 食緑品の ゆかり 切干大根 にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう 食の黄色品の こめ かたくりこ さとう ごま あぶら こんにやく	29日 香辛料の秘密を知ろう  なつのみかくカレー 食赤品の 牛乳 ぶた肉 チーズ ロースハム たまご 食緑品の キャベツ きゅうり かぼちゃ トマト さやいんげん たまねぎ しょうが にんにく 食の黄色品の こめ おおむぎ さとう ごま あぶら マロニー
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137
栄養価 エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 25.6 塩分(g) 2.6	栄養価 エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 24.3 塩分(g) 3.2	栄養価 エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 25.9 塩分(g) 2.1	栄養価 エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 21.3 塩分(g) 2.7	栄養価 エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 19.4 塩分(g) 2.7
今日の給食のめあて はいげんず配膳図 下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。 赤の食品～血や肉や骨になる 緑の食品～体の調子を整える 黄色の食品～熱や力になる～ 栄養士からのメッセージ 基準量 中学生 820kcal エネルギー 30g たんぱく質 27g 脂質 3g	作ってみませんか 給食のメニュー チャレンジオロースー	<材料> 5人分 牛もも肉……………250g (もしくは、豚もも肉) しょうゆ……………大さじ1/2 酒……………大さじ1/2 砂糖……………小さじ1/2 たけのこ……………150g にんじん……………80g たまねぎ……………200g (中1個) ピーマン……………80g (2～3個) にんにく……………1片 油……………大さじ1 オイスターソース…大さじ2 片栗粉……………小さじ1	<作り方> ① 牛もも肉は細く切り、しょうゆ、酒、砂糖で下味をつける。 ② たけのこ、にんじん、たまねぎ、ピーマンは、5cm程度の長さに細く切る。 ③ にんにくは、みじん切りにする。 ④ フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、牛肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順に炒める。 ⑤ ピーマンを加えて炒め、オイスターソースで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。 ※ ピーマンが苦手な場合は、さっとゆでてから加えるとよい。	