

# 8月 よていにこんだて



\* 曜日に注意されてご覧下さい。

火	水	木	金	月
25日 じほ さんぶつ あじ 地場産物を味わおう	26日 ちょうしよく 朝食モデルこんだて	27日 あつ ま しよくじ 暑さに負けない食事をしよう	28日 こうしんりようひみつ し 香辛料の秘密を知ろう	31日 は し の ひ
 ヨーグルトパバロア ブルーベリーソースがけ	 ごちくさんびら さばの カレーあげ	 ビーンズカレー はるさめサラダ	 パイナップル バンバンジー サラダ	 やさしいリッチ ささかまの てんぷら
 タンメン	 ゆかいごはん どさんこじる	 ごはん マーボー どうふ	 なつやさい入りドライカレー	 ごはん とんじる
 さかな 魚	 くだもの 果物	 こさかな 小魚	 まがせいひん 豆製品	 きのこ
食赤品のぶた肉 ヨーグルト 牛乳 ゼラチン 牛乳	食赤品のさば さつまあげ ぶた肉 みそ 牛乳	食赤品のぶた肉 みそ ハム 錦糸卵 牛乳 とうふ	食赤品の牛肉 ぶた肉 ソフトチキン 牛乳	食赤品の笹かまぼこ 生あげ ハム みそ 削りぶし ぶた肉 とうふ 牛乳
食緑品のしょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 ねぎ きゅうり ブルーベリー	食緑品のごぼう にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし コーン には	食緑品のねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく キャベツ	食緑品のたまねぎ なす セロリー しょうが にんにく トマト きゅうり もやし キャベツ	食緑品のキャベツ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう
食黄色品の中華めん あぶら さとう	食黄色品のこめ かたくりこ あぶら こんにやく さとう ごま	食黄色品のこめ かたくりこ マロニー あぶら さとう	食黄色品のこめ おおむぎ あぶら こむぎこ ごま さとう	食黄色品のこめ こむぎこ あぶら ラード じゃがいも こんにやく

検査結果(単位:kg/Bq)セシウム  
134・137

ND

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	406	606	エネルギー(kcal)	473	685	エネルギー(kcal)	490	617	エネルギー(kcal)	460	659	エネルギー(kcal)	486	676
たんぱく質(g)	18.5	24.8	たんぱく質(g)	21.2	27.7	たんぱく質(g)	21.9	26.3	たんぱく質(g)	22.3	31.1	たんぱく質(g)	21.9	29.3
脂質(g)	11.9	17.7	脂質(g)	17.8	23.5	脂質(g)	16.1	19.1	脂質(g)	11.7	17.1	脂質(g)	14.1	20.5
塩分(g)	2.5	3.3	塩分(g)	2.5	3.1	塩分(g)	1.9	2.3	塩分(g)	1.9	2.4	塩分(g)	2.4	2.9

## 今日の給食のめあて

はいぜんず 配膳図	学校給食が 休みの日
かせん こんだて 下線の献立は、カミカ こんだて ミ献立です。よくかん あじ た でよく味わって食べま しょう。	お家で 取りたい 食品
あか しよくひん ち にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～	
みどり しよくひん からだ ちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～	
きいろ しよくひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～	
えいようし 栄養士からのメッセージ	
基準量	幼稚園 小学校
エネルギー(kcal)	510 640
たんぱく質(g)	18.0 24.0
脂質(g)	～16.0 ～21.0
塩分(g)	～2 ～2.5

作ってみませんか  
給食のメニュー  
シンジャオロース

## <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。