

# 8月のよていにこんだて

《参考にしてください》

※そば、落花生、アーモンド、くるみは使用しません。

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

※あさり、ししゃも、わかめ、しらすなどの海産物にエビやカニなどの甲殻類が混入することがあります。

※加工食品の詳しい成分が必要な場合はお問い合わせください。

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
黒コッペパン おぎいりやさいす-7° チキンナゲット えだまめ	ぶたすきどん みそしる ブルーベリーゼリー	パスタシーフード トマトソース フルーツカクテル	チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	やさいカレー もりあわせサラダ
黒コッペパンベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、大麦、鶏がらスープ/チキンナゲット、揚げ油/枝豆/	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草/豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ/ブルーベリーゼリー	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、トマト缶詰、オレガノ、鶏がらスープ/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース/	米、大麦、バター、トマト缶詰、カットチキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油/かぼちゃコロッケ、揚げ油/キャベツ、人参、ホールコーン、サラダ油/	白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、トマト缶詰、シナモン、鶏がらスープ/ミニトマト、きゅうり/

8月31日は  
「やさいの日」です



## 給食試食会がありました

7月1日(月)にPTA主催の給食試食会が幌東小学校にて行われました。44名の参加があり、「ロールパン、キャロットポタージュ、野菜コロッケ、冷凍みかん」を味わっていただきました。

給食で使用する食材のことや、栄養管理、衛生管理、減塩の取組の説明をし、給食準備時間の様子を参観していただきました。

「道産食材が多く使われていて、子どもたちも美味しく安全に食べられていてありがたいです。」「普段いかに濃い味を食べていたかが分かりました。」「給食を作っている過程も見ることができて良かったです。減塩を家庭でも意識していきたいと思います。」「などの御感想をいただきました。

給食の「冷やしラーメン」が美味しいと子どもから聞いて、作ったのですが、違うと言われたので、レシピを教えてくださいというお声がありました。下記のように給食では作っています。よかったら一度お試しください。

《材料(4人分)》

中華めん	4玉
ハム	40g(4枚)
もやし	100g(1/2袋)
きゅうり	50g(1/2本)
ホールコーン缶	20g
にんじん	15g
しょうゆ	70mL
砂糖	大さじ2と1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
酢	大さじ2
ごま油	小さじ1
洋がらし	適量
だし汁	600mL
白いりごま	小さじ1

## 冷やしラーメン

《作り方》

- ① しょうゆ・砂糖・酒・みりんは、弱火で5分程度煮つめる。
  - ② ①にだし汁を入れて煮立て、火を止めてから酢を入れ、冷やしておく。冷めてから洋がらしを溶いたものとごま油を混ぜる。
  - ③ ハム・きゅうり・にんじんはせん切りにする。にんじん・もやしはゆでて冷やす。
  - ④ 中華めんをほどよい固さにゆでて冷やす。
  - ⑤ 器に④のめんを入れ、③の具とホールコーンをのせ、②と白いりごまをかける。
- ※ 給食では衛生面を配慮して、具材をゆでています。  
 ※ ①をすることで味がまろやかになります。

だしが効いて、  
あっさりしたつゆです。



夏休み中も牛乳を飲みましょう!

