

夏の食生活



こんなことに
気をつけましょう

◎冷たい物の飲み過ぎ・食べ過ぎに
気をつけましょう。

胃腸を壊し
たり、食欲がな
くなったりして
しまいます。



◎朝ごはんを食べましょう。



主食・主菜・
副菜が揃った
食事をしま
しょう。

◎夏野菜をたっぷり食べましょう。

夏野菜には、
ビタミンが
いっぱいです。



◎食中毒に気をつけましょう。



鮮度の良い
ものを食べま
しょう。

8月26日(月)	牛乳	206
チキンウインナーライス	はいが精米	75
	おおむぎ	10
	バター	3
	トマトジュース	12
	白ワイン	1
	食塩	0.5
	チキンウインナー	20
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	マッシュルーム	8
	グリーンピース	5
	サラダ油	0.3
	ケチャップ	10
	食塩	0.1
	黒こしょう	0.05

レバー入りメンチカツ	レバー入りメンチカツ	60
揚げ油		
フルーツミックス	みかん缶詰	30
	バナナ缶詰	30
	黄桃缶詰	25
	なし缶詰	20
	なつみかん缶詰	10
	上白糖	2.5
	水	30

エネルギー	818Kcal
たんぱく質	25.0g
カルシウム	265mg

チキンウインナー	鶏肉、豚肉、粉末水あめ、えんどう豆たん白、たんぱく加水分解物、塩、香辛料、酵母エキス、酵母
----------	---

レバー入りメンチカツ	牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、でんぷん、粉末状大豆たんぱく、食塩、しょうゆ、トマトケチャップ、香辛料、パン粉、小麦粉、植物油、水
------------	---

8月27日(火)	牛乳	206
ごはん	精白米	100
マーボー豆腐	豆腐	160
	豚ひき肉	25
	しょうが	0.5
	にんにく	0.5
	サラダ油	0.5
	にんじん	30
	長ねぎ	25
	干しいたけ	1
	赤みそ	7
	醤油	5
	黒砂糖	1
	きび砂糖	1
	オイスターソース	0.5
	清酒	1
	ごま油	0.5
	トウモロコシ	0.3
	一味唐辛子	0.02
	かたくり粉	2.5
	水	10

レバー入りメンチカツ	レバー入りメンチカツ	60
揚げ油		
冷凍みかん	冷凍みかん	60

エネルギー	854Kcal
たんぱく質	35.1g
カルシウム	433mg

ぎょうざ	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、粒状大豆たんぱく、植物油、しょうゆ、食塩、酒、香辛料、砂糖、加工でんぷん、小麦粉、植物油
------	--

盛り合せサラダ	ミニトマト	15
	ブロッコリー	20
	きゅうり	10
	マヨネーズ	7

エネルギー	761Kcal
たんぱく質	30.6g
カルシウム	430mg

銅路産たらフライ	すけとうたら、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤、並塩、こしょう
----------	---

8月28日(水)	牛乳	206
背割コッペ	背割コッペ	65
フィッシュバーガー	銅路産たらフライ	40
	揚げ油	
	ケチャップ	6
	ウスターソース	3
	きび砂糖	0.8
	からし	0.05
	赤ワイン	0.4

ヨーソクリームスープ	ホールコーン	25
	クリームコーン	30
	ベーコン	5
	たまねぎ	55
	にんじん	15
	乾燥パセリ	0.03
	小麦粉	3.5
	バター	2
	サラダ油	1
	牛乳	30
	豆乳	10
	スキムミルク	5
	チーズ	5
	白ワイン	1
	食塩	0.5
	白こしょう	0.05
	鶏がらスープ	8
	水	60

エネルギー	757Kcal
たんぱく質	20.7g
カルシウム	299mg

たたききゅうり	きゅうり	50
	食塩	0.1
	醤油	2.5
	きび砂糖	0.2
	ごま油	0.5
	白ごま	1.2

エネルギー	727Kcal
たんぱく質	28.0g
カルシウム	420mg

8月29日(木)	牛乳	206
野菜カレー	白飯	110
	豚肉	15
	赤ワイン	1
	たまねぎ	90
	西洋かぼちゃ	35
	にんじん	15
	なす	15
	さやいんげん	10
	ぶなしめじ	5
	セロリ	5
	りんご	5
	しょうが	0.6
	にんにく	0.5
	サラダ油	0.3
	小麦粉	6.3
	サラダ油	5.4
	カレー粉	0.65
	カレールー	8
	中濃ソース	2.3
	ウスターソース	2.3
	ケチャップ	2.7
	醤油	0.9
	赤ワイン	1
	食塩	0.15
	黒こしょう	0.02
	シナモン	0.02
	オールスパイス	0.02
	鶏がらスープ	9
	水	63

星のコロケ	ソフトめん(冷)	120
	油揚げ	20
	干しいたけ	1
	醤油	2.5
	きび砂糖	1.5
	清酒	0.5
	本みりん	1
	だし汁	20
	ほうれんそう	12
	長ねぎ	10
	醤油	20
	きび砂糖	2.5
	清酒	1
	本みりん	3
	穀物酢	0.15
	一味唐辛子	0.02
	むろあじ	3
	宗田	1
	昆布	2
	水	210

星のコロケ	星のコロケ(Fe・Ca)	50
枝豆	枝豆	35
	食塩	0.35

エネルギー	727Kcal
たんぱく質	28.0g
カルシウム	420mg

星のコロケ	ばれいしょ、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、砂糖、豚脂、乾燥マッシュポテト、食塩、香辛料、酵母エキス、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油、還元水あめ、でんぷん、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、塩化カリウム
-------	---

ワンタンスープ (4人分)

ワンタン皮	40g
豚肩肉(スライス)	40g
酒	少々
にんじん	20g(1/6本)
ほうれん草	60g(2株)
もやし	60g(1/3袋)
メンマ	40g
長ねぎ	40g(20cm)
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	少々
A	しょうゆ 大さじ1
	酒 小さじ1
	塩 少々
	こしょう 少々
スープ	600mL

給食のレシピ紹介



<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。ワンタンの皮は8分の1の短冊切りにする。
- ② にんじんはせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2~3cmくらいに切っておく。
- ④ 塩メンマは塩抜きする(味つけメンマでもよい)。
- ⑤ 油を熱し、みじん切りにしたしょうが・にんにくを炒め、豚肉・メンマも加え、よく炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦ にんじんがやわらかくなったら、もやしを入れる。Aを入れて味をととのえる。
- ⑧ 食べる直前にワンタンの皮を入れさっと煮て、長ねぎ・ほうれん草を入れてできあがり。

※ 給食では鶏がらなどのスープを使用しています。