

8月献立予定表



No. 1

村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・油脂類・種実類	魚・肉・卵・大豆製品・海藻・牛乳・乳製品	野菜・きのこ・果物・こんにゃく	
21金	カレー そばろ丼		(まごはん) (カレーそばろ丼の具) ピリ辛和え ゆうがのおみそ汁 冷凍みかん	米 大麦 油 砂糖 砂糖 ラー油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん コーン 枝豆 キャベツ きゅうり もやし にんじん ゆうがお ねぎ	614 23.7
24月	わかめ ごはん		(わかめごはん) 珍珠丸子 チャプチェ えびボールスープ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 もち米 ごま油 春雨 砂糖 ごま油	わかめ 豚肉 豆腐 鶏肉 えび たら 豆腐	ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ にはら にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜	657 27.0
25火	ごはん		あじフライソースがけ ひじきの梅和え 岩船麩のみそ汁	小麦粉 パン粉(小麦) 油 油 砂糖 じゃがいも 麩(小麦)	あじ ひじき わかめ みそ	きゅうり キャベツ にんじん 梅干し にんじん ねぎ	609 21.7
26水	ごはん		肉みそかぼじゃが ゆかり和え 沢煮椀	じゃがいも 油 砂糖 春雨	豚肉 みそ かまぼこ	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん しそ 干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	604 17.4
27木	背割り コッペパン		(背割りコッペパン) 夏野菜ドライカレー ブロッコリーサラダ 秋色白玉ポンチ	パン(小麦・乳) 油 パン粉(小麦) カレールウ(小麦・乳) 砂糖 油 ゼリー 白玉もち ナタデココ サイダー	豚肉 大豆	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす スッキーニ ケチャップ チャツネ(パイヤ りんご レーズン) キャベツ ブロッコリー にんじん コーン りんご缶 りんごジュース	635 23.3
28金	ごはん		ほきの黄金焼き 切り干し大根のツナ和え 青菜のみそ汁	マヨネーズ(卵) 砂糖 ごま油 じゃがいも	ほき ツナ 厚揚げ みそ	にんじん パセリ 切り干し大根 もやし きゅうり にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ	619 27.1
31月	タコ ライス		(ごはん) (タコライスの具) (チーズキャベツ) 洋風ワンタンスープ	米 油 砂糖 ワンタン皮(小麦)	豚肉 大豆 チーズ(乳) ベーコン	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	610 23.3

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。



1学期に人気だったメニューのレシピを紹介します。ご家庭で子どもたちと一緒に作っていただくと幸いです。

ガパオライス (タイのバジル炒めごはん)

【一人分量】

油	適量	しょうゆ	1.5g
トウバンジャン	少々	砂糖	0.5g
にんにく	0.5g	みりん	0.5g
豚ひき肉	30g	オイスターソース	1.5g
酒	適量	塩	少々
玉ねぎ	20g	こしょう	少々
ピーマン	10g	バジル(乾燥)	少々
赤パプリカ	5g	ごはん	適量
黄パプリカ	5g		
しめじ	10g		

【作り方】

- 豚ひき肉に適量の酒を振りかけておく。
- にんにくはみじん切り、玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・しめじは粗みじん切りにする。
- ピーマン、パプリカは下茹でして、苦みを抑える。
- 油を熱したフライパンにトウバンジャン、にんにくを入れ、香りが出たら①を加える。
- 玉ねぎ、しめじを加えよく炒め、残りの調味料と③を加えて出来上がり。
- ごはんの上にガパオを乗せて食べる。
- 目玉焼きを乗せるとより、おいしくなります!
野菜は夏野菜などにアレンジしてもおいしくいただけます。

7月の給食で初挑戦しました。初めて食べる子どもたちが多かったのですが、彩りもよく、とても人気で食べ残しが少なかったです!

にんじんしりしり

【一人分量】

油	適量	しょうゆ	1.5g
ツナ	8g	塩	少々
にんじん	35g	こしょう	少々
卵	15g		

【作り方】

- にんじんは千切りにし、ツナは油を切っておく。
- 油を熱したフライパンでにんじん、ツナを炒め、調味料で味付けをする。
- 溶き卵を加え、卵に火が通ったら出来上がり。

低学年で大人気の副菜メニューです。にんじんの甘みを感じられます。

中華きゅうり

【一人分量】

きゅうり	1/2本	塩	少々
酢	2.4g	ごま油	1g
しょうゆ	2g	一味唐辛子	少々
砂糖	2g		

【作り方】

- 乱切りにしたきゅうりをサッと湯通しする。
- 調味料に漬けて、味がしみたら出来上がり。

野菜を苦手な子どもたちも、この日は残さず食べてくれました。「一番好きな味!」と言った声も聞こえてきました!