

# 8月分献立予定表

令和2年8月 二宮町学校給食センター

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をどとのえる	調味料 (その他)	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分g
19 水	トマトハヤシライス(ごはん、ハヤシソース) 牛乳 オムレツ	米 じゃがいも ハヤシソース デミグラスソース 油	牛乳 鶏肉 オムレツ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ トマト ソニオン	トマトケチャップ ウスターソース	640kcal/24.7g 18.4g/2.7g	829kcal/30.1g 21.3g/3.3g
20 木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ	ホットラーメン 油	牛乳 鶏ひき肉 なると 竹輪の磯辺揚げ	コーン にんじん もやし たまねぎ ほうれん草 にんにく しょうが	みそラーメンスープ	615kcal/27.8g 18.1g/2.8g	857kcal/37.4g 24.2g/3.8g
21 金	ごはん 牛乳 チキンカレー ツナとキャベツの炒め物	米 じゃがいも カレールー 油	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ソニオン キャベツ	ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 塩 こしょう	619kcal/24.6g 16.3g/2.4g	805kcal/30.5g 18.9g/3.1g
24 月	ごはん 牛乳 鶏肉の揚げびたし 野菜たっぷり根菜汁	米 油 でんぶん じゃがいも ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	しょうゆ 三温糖 酢 みりん 塩 かつおだし 赤みそ 白みそ	655kcal/26.8g 19.2g/2.1g	849kcal/33.4g 22.8g/2.5g
25 火	揚げパン(抹茶きなこ) 牛乳 鶏肉のバジル炒め 夏野菜のコンソメスープ	パン 油 でんぶん じゃがいも	牛乳 きなこ 鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ ズッキーニ コーン 枝豆	グラニュー糖 抹茶 酒 バジル ガーリックパウダー 塩 こしょう 鶏だし コンソメ	678kcal/31.4g 27.7g/2.8g	895kcal/40.1g 35.8g/3.6g
26 水	ごはん ジョア キーマカレー 海苔塩ポテト	米 カレールー 油 じゃがいも	ジョア 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 青のり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ソニオン	ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 塩	635kcal/21.1g 15.3g/2g	845kcal/26.9g 19.9g/2.5g
27 木	もやしラーメン(ホットラーメン、もやしラーメンスープ) 牛乳 揚げしゅうまい キャベツの塩炒め	ホットラーメン ごま油 油 ごま	牛乳 鶏肉 なると しゅうまい 塩昆布	もやし にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	オイスターソース 醤油ラーメンスープ 塩 こしょう	627kcal/29.2g 18.5g/3.3g	800kcal/36.3g 20g/3.9g
28 金	ごはん 牛乳 ビビンバ 中華風たまごスープ	米 油 でんぶん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ	ほうれん草 にんじん キムチ にんにく たまねぎ チンゲン菜	ざらめ 赤みそ 豆板醤 中華スープ 鶏だし 塩	632kcal/24.4g 19.3g/2.4g	822kcal/30.3g 23g/2.8g
31 月	ごはん 牛乳 ふりかけ(のりたま) 鮭のから揚げ 豚汁	米 油 でんぶん じゃがいも ごま油 ふりかけ	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	塩 こしょう 赤みそ 白みそ みりん かつおだし	669kcal/30.9g 22.6g/1.9g	811kcal/34.5g 24.3g/2.1g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

## 8月献立ひとくちメモ

令和2年8月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
19 水	トマトハヤシライス（ごはん、ハヤシソース） 牛乳 オムレツ	ごはんに、オムレツをのせ、ハヤシソースをかけて食べてもおいしいですよ。ハヤシソースには、野菜をたっぷり入れました。たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマト、えのきたけ、キャベツを使いましたよ。
20 木	みそラーメン（ホットラーメン、みそラーメン） 牛乳 竹輪の磯辺揚げ	暑い時期ですが、熱いみそラーメンを食べてもらおうと作りました。野菜がたっぷりなので、よく噛んで食べてくださいね。みそは、大豆を発酵させて作ります。しょうゆ、豆乳も大豆から作られます。
21 金	ごはん 牛乳 チキンカレー ツナとキャベツの炒め物	チキンカレーは、トマトを多く使っています。トマトやたまねぎの水分だけで作るカレーは野菜の旨みや甘みがたっぷりでおいしいですよ。ヨーグルトなどを加えて作ってもおいしく仕上がります。
24 月	ごはん 牛乳 鶏肉の揚げびたし 野菜たっぷり根菜汁	鶏肉の揚げびたしは、鶏肉を揚げてたまねぎとしょうゆと砂糖、酢で作ったたれをからめました。今ならなすやおくら、ピーマン、かぼちゃなどの夏野菜を使ってもおいしいですよ。
25 火	揚げパン（抹茶きなこ） 牛乳 鶏肉のバジル炒め 夏野菜のコンソメスープ	今日の揚げパンは、抹茶きなこ味です。抹茶ときなこと砂糖を混ぜたものを使いました。きれいな緑色になったでしょうか。揚げパンは、シュガー味、きなこやココア味がありますが、みなさんは何味が好きですか。今度、シナモンシュガー味を作ってみようと考えています。
26 水	ごはん 牛乳 キーマカレー 海苔塩ポテト	キーマカレーには、潰したひよこ豆が入っています。ひき肉も使っているので、食べやすくなっています。豆類もみなさんにたくさん食べてもらいたい食品なので、蒸し大豆や枝豆、ひよこ豆、金時豆などを料理によって使い分けています。
27 木	もやしラーメン（ホットラーメン、もやしラーメン） 牛乳 揚げしゅうまい キャベツの塩炒め	もやしラーメンには、もやしをなんと288kgも使っています。たくさんのもやしは、山北町で作られています。給食で使っているもやしは“緑豆もやし”です。緑豆は、大きさ5ミリくらいの緑色の豆で、その豆から芽が出て伸びたものが、みんなが食べているもやしです。もやしは明るいうところではなく、暗いところで育てます。
28 金	ごはん 牛乳 ビビンバ 中華風たまごスープ	ビビンバは、ごはんと一緒に食べてもらえるように作りました。今回は、ほうれん草やにんじんを使いました。お家で作る時は、ホットプレートで作ってもおいしくできます。野菜もたっぷりでお肉、ごはんも一緒に食べられます。コチュジャンを加えると、ピリ辛になります。
31 月	ごはん 牛乳 ふりかけ（のりたま） 揚げ鮭 豚汁	鮭を揚げて塩、こしょうで味をつけました。揚げると皮までサクサクして食べやすくなります。カレー風味やガーリックパウダーを使ってもいいと思います。豚汁には野菜がたっぷりです。今日は、「野菜の日」なんですよ。野菜もしっかり食べてくださいね。