

# 令和3年度 8月 学校給食献立表

| 日<br>(曜)  | 牛乳 | 主食<br>スプーン                          | 献立名                                  | 食品名                      |                    |   | koal          |  |                                     |                   |
|-----------|----|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------|---|---------------|--|-------------------------------------|-------------------|
|           |    |                                     |                                      | おもにエネルギーのもとになる食品(黄)      | おもに体をつくるもとになる食品(赤) | おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)                       |               |  |                                     |                   |
| 26<br>(木) |    | チキン<br>カレーライス                       | 海藻サラダ<br>ミニトマト<br>アップルシャーベット         | 米 ダイシモチ<br>じゃがいも         | 油<br>ドレッシング<br>ごま  | 鶏肉 青大豆<br>ちくわ<br>牛乳<br>わかめ<br>茎わかめ<br>こんぶのり | にんじん<br>ミニトマト | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーンりんご | 473<br>607<br>700                   |                   |
| 27<br>(金) |    | 揚げパン<br>(東中以外)<br>・<br>コッパン<br>(東中) | 豚肉と野菜のスープ煮<br>ひじきサラダ<br>大豆チョコバター(東中) | パン<br>じゃがいも<br>砂糖        | 油<br>大豆油           | 豚肉<br>ウィンナー                                 | 牛乳<br>ひじき     | ごまつな<br>にんじん<br>パセリ                    | キャベツ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり         | 480<br>642<br>738 |
| 30<br>(月) |    | ごはん<br>(委託)                         | 鶏肉のにんにく焼き<br>ピーマンのちりめん炒め<br>高野豆腐の含め煮 | 米 砂糖                     | ごま油                | 鶏肉<br>高野豆腐                                  | 牛乳<br>ちりめんじゃこ | にんにく<br>ピーマン<br>にんじん<br>さやいんげん         | キャベツ<br>干しいたけ<br>たまねぎ               | 462<br>586<br>749 |
| 31<br>(火) |    | 麦ごはん                                | さばのおろしだれかけ<br>野菜のすだちあえ<br>もずくのみそ汁    | 米 大麦<br>でんぷん 砂糖<br>じゃがいも | 油                  | さば みそ                                       | 牛乳 もずく        | にんじん<br>葉ねぎ                            | しょうが<br>だいこん<br>ちやし<br>キャベツ<br>たまねぎ | 491<br>598<br>758 |

9月1日は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。非常食や日用品などの準備・点検を行い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。家族や地域で防災や避難時の生活について日頃から話し合いをしておくといいですね。

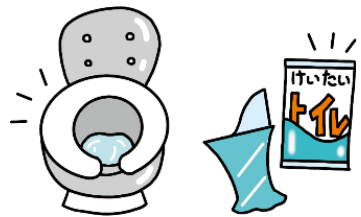
## さいがいじ けんこう まも 災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、  
水分もとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかやすくなります。おなかがかかない、のどが乾かないと思っても規則的に食事と水分をとってください。

きちんと  
トイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安でも  
しっかり眠る

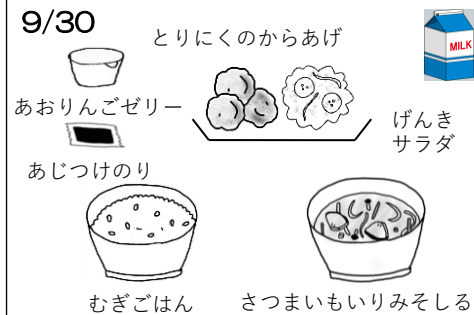


眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

# 食育たより

令和3年8・9月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇



### 善通寺市立与北小学校

みんなの好きなから揚げは、おいしくておすすめです。みそ汁は、季節に合わせてさつまいもが入っているものをえらびました。1食の中に黄・赤・緑全ての栄養素が入っているのでバランスがとれています。

## 学校給食レシピ



### なす入りミートスパゲッティ

ミートソースに旬のなすを加えた、野菜たっぷりのスパゲッティです。

#### 材料 (4人分)

- ・スパゲッティ 120g
- ・ゆで塩 適量
- ・豚ひき肉 130g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・油 適量
- ・なす 1/2本
- ・たまねぎ 1/2玉
- ・にんじん 1/3本
- ・エリンギ 1本(小さめ)
- ・トマトダイス 大きじ3
- ・トマトピューレ 大きじ2
- ・ケチャップ 大きじ4
- ・ウスター 小さじ2
- ・コンソメ 小さじ1
- ・水 150cc
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・粉チーズ お好みで

#### 作り方

- ① スパゲッティをゆでるお湯を沸かす。
  - ② なすは半月切り、Aの食材は全てみじん切りにする。
  - ③ フライパンに油をひき、豚ひき肉・赤ワイン・塩・こしょうを入れて、肉の色が変わるまで炒める。
  - ④ たまねぎ・にんじんを加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。
  - ⑤ なす・エリンギを加えて、さらに炒める。
  - ⑥ Bを加え、しばらく煮込む。
  - ⑦ ゆで塩を入れ、スパゲッティをゆでる。
  - ⑧ ゆであがったら水気を切り、お皿に盛る。
  - ⑨ ⑥のソースの味見をし、味が薄かったり水気が少なかったりする場合は、⑦のゆで汁を足す。
  - ⑩ スパゲッティの上にソースをかけ、お好みで粉チーズをかけたら完成。
- ※ フライパンの中でソースとスパゲッティを合わせると、味がよくなります。