

令和6年8月 学校給食献立表

日(曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal		
				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)			
27(火)		ダイシモチごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ 煮干し	米 ダイシモチ 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 煮干し	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	471
									613
									735
									465
28(水)		ハヤシライス	ひじきとれんこんのマリネ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	豚肉	牛乳 ひじき	にんにく	607
									725
									470
									608
29(木)		麦ごはん	さけのみそマヨネーズ焼き 野菜のアーモンドあえ けんちん汁	米 大麦 砂糖	油 ドレッシング ごま アーモンド	さけ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	葉ねぎ ごまつな にんにく	712
									470
									608
									712
30(金)		揚げパン	かぼちゃ入り豆乳スープ イタリアンサラダ	パン 砂糖 マカロニ コーンスターチ	油 ドレッシング	ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	かぼちゃ にんにく パセリ	614
									459
									614
									716



ながい ながやす せいかつ ふきぞく
長い夏休みで、生活が不規則になっていませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

あさ朝ごはんをしっかりと食べよう！

あさ朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



あさ朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続く、元気が活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

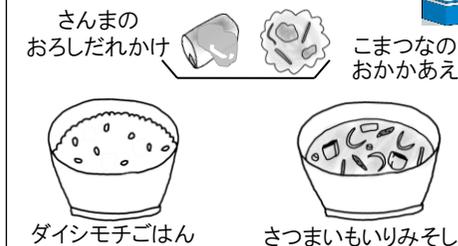


食育だより

令和6年8・9月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

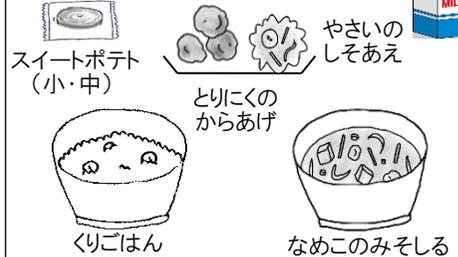
9/19



ことひらちょうりつぞうごうしょうがっこう
琴平町立象郷小学校

テーマは「秋の旬づくし」です。
主菜にはさんま、副菜には小松菜、汁物にはさつまいもを使
い、秋の旬の食べ物をたくさん取り入れました。
さんまにはおろしだれをかけて食べるという新しい楽しみ
方で食べます。

9/24



ぜんつうじしりつとうぶしょうがっこう
善通寺市立東部小学校

テーマは「秋の旬の食材を楽しもう」です。
秋においしい食材といえば葉やさつまいも、きのこですね。
そこで、今回は、くりごはんになめこのみそ汁、デザートにス
イートポテトと旬の食材を組み合わせています。そこに、み
んなが大好きなから揚げとさっぱりとしたしそあえを合わせ、
栄養のバランスも考えた献立にしました。

学校給食レシピ

中国



ジャージャー麺

本場の中国では、甜麺醬(てんめんじゃん)を使って肉みそを作ります。甘辛くコクのある味付けが特徴です。

材料(4人分)

- ・中華麺 4玉(1玉200g)
- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 1玉
- ・にんにく 1/3本
- ・たけのこ(水煮) 80g
- ・干しいたけ 2g
- ・葉ねぎ 1/2本
- ・しょうが(おろし) 小さじ1
- ・にんにく(おろし) 小さじ1
- ・上白糖 大さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・赤みそ 大さじ2・小さじ1
- ・コチュジャン 小さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1・1/2
- ・水 300ml

作り方

- ① 材料を切る。
玉ねぎ…粗みじん切り たけのこ、にんにく…短冊切り
干しいたけ…水で戻す 葉ねぎ…小口切り
- ② フライパンにごま油をひき、豚ひき肉・しょうが・
にんにく・酒を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんにくを加えて、柔らかくなるまで炒める。
- ④ たけのこ・干しいたけ・A・水を加えて、全ての食材が
柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 火を止め、片栗粉を水(分量外)で溶き、加える。
- ⑥ よく混ぜながらひと煮立たせる。
- ⑦ 湯を沸かし、中華麺をゆでて、水気をきる。
- ⑧ 麺を器に盛り、⑥をかける。
- ⑨ 葉ねぎを散らして完成。

※ 給食では甜麺醬の代わりに、赤みそとコチュジャンを使用しています。