

# 令和4年度 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)				
26(金)	牛乳	揚げパン	かぼちゃ入り豆乳スープ じゃこの鉄骨サラダ	パン 砂糖 マカロニ コーンスターチ 油 ごま油	ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ ごぼう コーン きゅうり	460 617 705	
29(月)	牛乳	ごはん(委託)	手作りハンバーグ 野菜のしそあえ もずくのみそ汁	米 パン粉 じゃがいも	ドレッシング	牛肉 豚肉 みそ	牛乳 もずく	にんじん ごまつな しそ 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	457 592 741
30(火)	牛乳	ダイシモチ ごはん	さわらのしょうがだれかけ キャベツのアーモンドあえ けんちん汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	アーモンド	さわら 豆腐 油揚げ	牛乳	ごまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ ごぼう	461 591 700
31(水)	牛乳	麦ごはん	焼き豆腐の中華煮 もやしの甘酢炒め のり味いりこ	米 大麦 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油 油	焼き豆腐 豚肉 ハム	牛乳 煮干し あおのり	葉ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ	471 625 727



毎年9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣の見直し、改善する機会にしていきたいと思います。

家族みんなで!

できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
<p>よくかんで食べる</p> <p>お菓子や甘い飲み物をとりに過ぎないようにする</p> <p>いつもより多く歩く</p>	<p>野菜料理を1品増やす</p> <p>薄味を心がけ、食塩のとりに過ぎに気をつける</p> <p>毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べる</p> <p>栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p> <p>30分以上の運動を週2回以上行う</p>

# 食育たより

令和4年8・9月

## リクエスト献立の紹介

9/6

さばのおろしだれかけ

ぶどう

むぎごはん

とうふのみそしる

多度津町立多度津小学校

テーマは「ヘルシーメニュー」です。

和食で、栄養たっぷりのヘルシーメニューにしました。味が重ならないように工夫しています。

デザートに、秋が旬のぶどうを組み合わせました。

9/12

とりにくのからあげ

なし

ごはん(いたく)

かきたまじる

善通寺市立竜川小学校

テーマは「もりもり たくさん食べよう!」です。

夏休み明けでも給食をおいしく、いっぱい食べてほしいと思い、考えました。旬のなしを入れているので、少しでも秋を味わってほしいです。

## 学校給食レシピ



### さばのおろしだれかけ

HP アンケートの声にお応えして、給食での魚の味つけをご紹介します!

材料(4人分)

- さば 4切
- しょうが(おろし) 小さじ1
- 酒 適量
- 大根おろし 80g
- 酢 小さじ1
- みりん 小さじ2
- こいくちしょうゆ 小さじ1・1/2
- 片栗粉 小さじ1/4

作り方

- さばにしょうが、酒で下味をつけて焼く。
- 大根おろし、酢、みりん、こいくちしょうゆ、片栗粉を混ぜ、電子レンジで200W30秒程度加熱する。
- ①に②のたれをかける。

※大根おろしは水気を絞らなくてよい。