

月 25		火 26		水 27		木 28		金 29	
△ 牛乳 ごはん 752kcal		△ 牛乳 タコライス 711kcal		△ 牛乳 バーガーパン 白身魚フライ 591kcal		△ 牛乳 ごはん 焼む餃子 2個 634kcal		△ 牛乳 チキンカレーライス 774kcal	
△ 鶏肉のから揚げ 2個		○ 米 90 △ 豚ひき肉 48		○ 揚げ油 6		△ ぎょうざ 2		○ 米 108 △ とり肉 22	
○ しょうが 1.5 ○ 片栗粉 15		○ 玉ねぎ 36 □ 人参 12		△ 白身魚フライ		○ もやし 2		○ 玉ねぎ 82.5 ○ じゃがいも 55	
○ 揚げ油 6 こいくち		△ 大豆 18 □ にんにく 0.6		○ 野菜		○ もやしのナムル		□ 人参 13.2 ワイン 2.2	
梅和え		□ トマト 24 ウスターソース		□ キャベツ 27.5 □ きゅうり 22		□ 人参 11 □ もやし 27.5		□ にんにく 0.22 ○ 米油 0.33	
□ もやし 25.3 □ こまつな 18.7		○ 片栗粉 0.65 チリパウダー		塩 こしょう		○ わかめ 1.1 ○ 炒りごま 0.55		ウスターソース カレールウ	
□ 人参 7.7 □ 梅肉 2.88		ケチャップ こしょう		小袋タルソース		○ ごま油 0.33 こいくち		コンソメ こいくち	
みりん 1.72 ○ 砂糖 0.85		カレー粉 塩		ミネストローネ		塩 酢		カレー粉 こしょう	
こいくち		マカロニサラダ		△ 豚肉 11 □ トマト 16.5		豚キムチ炒め		フルーツポンチ	
かぼちゃのみど汁		マカロニ 8.8 □ キャベツ 16.5		○ じゃがいも 33 □ 人参 11		△ 豚肉 42 □ キムチ 45.6		□ みかん 24 きよほうぜりー 18	
□ かぼちゃ 30.8 □ 玉ねぎ 22		□ きゅうり 22 ○ 砂糖 0.77		□ 玉ねぎ 44 □ こまつな 5.5		□ キャベツ 38.4 □ 玉ねぎ 48		□ バイン 24 寒天 24	
□ えのきたけ 7.7 □ ねぎ 3.3		△ ロースハム 8.8 塩		コンソメ こしょう		□ ねぎ 2.4 □ しょうが 0.6		ナタデココ 18	
みそ だし		酢 マヨネーズ		□ ぶどう2粒		□ にんにく 0.36 酒 2.4			
		こしょう				○ 砂糖 1.08 ○ ごま油 0.42			
						コチュジャン			

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	〇・・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんばく質 たんばく質 たんばく質	たんばく質 たんばく質 たんばく質

8/25(月)
「鶏肉のから揚げ」
中学校だけの給食の時にしかできないメニューです。
鶏肉に酒、醤油、しょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げています。

8/26(火)
「タコライス」
沖縄県発祥の料理です。豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ひきわり大豆、にんにく、
トマトを炒め、ケチャップやウスターソース、カレー粉などで味付けして作ります。
大皿にごはんをよそい、タコライスの具をのせて食べてくださいね。

給食メニューの紹介 「ねぎ塩豚丼」6月17日実施

《材料4人分》
豚肉 200g
長ネギ(下味) 60g
しお(下味) 小さじ2/3
ごま油(下味) 小さじ1
にんにく(下味) 2.8g

白ごはん 600g

もやし 160g
キャベツ 60g
人参 20g
ごま油(炒める) 大さじ1/2
酒 小さじ1/5
レモン果汁 小さじ2/3
こしょう 少々
炒りごま 2g
ごま油(仕上げ)

作り方
① 豚肉にみじん切りした長ネギ・にんにく、
しお、ごま油で下味をつけておく。
② もやしを洗い、キャベツをざく切り、
人参をイチョウ切りしておく。
③ フライパンにごま油で熱し、下味をつけた
豚肉をそのまま入れ炒める。
④ ②の野菜を加えて炒め、酒、こしょう、
レモン果汁、炒りごま、ごま油の順に入れ
て炒める。
⑤ 器に白ごはん、④で出来た具を盛り完成です。

ベジタブル・ワンダフル！

～野菜のいいところ、見つけよう～

からだの調子を整える！



野菜にはビタミン、
ミネラル(無機質)が
たっぷり。おなか
の調子を整えたり、
血糖値の急上昇を
抑えてくれる食物せ
んいも豊富です。

季節を感じるができる！



季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野
菜の味を知って、きみも野菜博士になろう！

たくさん食べても太りません！



野菜をたくさん食べ
て健康づくり。肉など
のおかずの2倍くらい
の量が目安です。サラ
ダだけでなくゆでたり、
炒めたりするとたくさ
ん食べられます。

料理の彩りが豊かになる！



緑だけでなく、赤や黄
色、オレンジや紫色な
ど色がとても豊富な
食べ物です。また色の
もと色素には健康
づくりに役立つ機能も
期待されています。

