



8月予定献立表



給食目標 ○規則正しい食生活をしよう

日	献立	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	一ロメモ
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
23金	主食	ごまだれつけ麺	みそ	こんぶ			うどん(乾), 上白糖	703 kcal	夏休み明け最初の給食です。きゅうりとミニトマトは夏休み中に大桑村の水と太陽で大きくなったものです。ミニトマトの名前は「アイコ」といいます。
	主菜	イカの更紗揚げ	いか				三温糖, かたくり粉	37.1 g	
	副菜	ササミときゅうりの辛子あえ	鶏ささみ, 糸かまぼこ		にんじん	きゅうり, えのきたけ		20.3 g	
	デザート	ミニトマト			ミニトマト			7.2 g	
26月	主食	麦ご飯					米, おおむぎ(押麦)	742 kcal	シイラは温かい海風に分布し、特徴的な顔とカラフルな色の魚です。大きくなると2メートルにもなります。赤身と白身の中間の身と言われ、脂肪も少なめです。
	主菜	シイラの夏野菜グラタン	しいら	シュレッドチーズ	ピーマン, トマト, ほうろこ	玉葱, ズッキーニ, 食す		38.6 g	
	副菜	あっさりポテトサラダ	ツナ		ピーマン	きゅうり, ホールコーン	じゃがいも	18.8 g	
	汁物	切り干し大根のスープ	あさり(水煮)		ほうれんそう, にんじん	切干しだいこん, 玉葱, しめじ, えのきたけ, しいたけ		2.4 g	
27火	主食	ご飯					米	750 kcal	ひまわり蒸しは挽肉で作った具にひまわり油のようにうるうるこしをつけて形を作る蒸し料理です。
	主菜	ひまわり蒸し	豚ひき肉			干し椎茸, 玉葱, しょうが, とうもろこし	三温糖, かたくり粉	32.0 g	
	副菜	ワンパー漬け	いか		にんじん	きゅうり	上白糖	22.3 g	
	汁物	チキンスープ	鶏モモ肉, 大豆		こまつな, にんじん	玉葱, 干し椎茸		2.2 g	
	デザート	くだもの(梨)				梨			
28水	主食	救給五目ごはん					救給五目ごはん	757 kcal	学校に備蓄してある食品で給食を食べます。配膳も食べ方もいつもと違いますが、慌てず協力して用意できるようにお願いします。
	主菜	いわし梅煮	いわし梅煮					29.0 g	
	汁物	救給根菜汁					救給根菜汁	33.7 g	
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト				2.8 g	
29水	主食	ご飯					米	797 kcal	枝豆とツナを使ってコロッケを作ります。一つ一つ調理員さんが手で作ってくれているので、お楽しみに!
	主菜	枝豆とツナのカレーコロッケ	ツナ, 卵			えだまめ, 玉葱	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	27.6 g	
	副菜	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	きゅうり, とうもろこし, キャベツ	上白糖	26.4 g	
	汁物	大根と生揚げのみそ汁	生揚げ, みそ	カットわかめ	こまつな	だいこん, えのきたけ		2.7 g	
30金	主食	ご飯					米	693 kcal	鶏肉をはちみつを使って作った調味料に漬け込んで焼きます。シンプルですがとても人気のある献立です。
	主菜	ハニージンジャーチキン	鶏モモ肉			しょうが	はちみつ	38.4 g	
	副菜	キャベツとしらすのサラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	16.2 g	
	汁物	ホタテとほうれんそうのミルクスープ	ベーコン, ホタテ	牛乳	にんじん, ほうれんそう	玉葱, しめじ, クリームコーン	じゃがいも	2.5 g	

※都合により献立を変更させていただくことがあります。ご了承ください。

★大桑村の生産者さんが作ってくださった野菜を給食で提供します。地元の野菜をおいしくいただきます。献立表の太字が大桑産の野菜です。

～8月の献立から レシピの紹介～

夏休みと言っても、食べることに休みはありません。暑い夏は食欲がなかったり、さっと食べられる一品で一食終わってしまうこともあります。給食では、ほぼ毎日和え物やサラダで野菜をしっかり食べていますので、夏休みでも野菜をたっぷり食べてほしいという願いと、毎日食べることを考えなくてはならない保護者のかたの負担が少しでも減ればいいなあということで、レシピを紹介します。

○ キャベツとしらすのサラダ

・材料 4名分

キャベツ	約4枚
にんじん	1/3～1/4本
きゅうり	約1本
ちりめんじゃこ (乾燥又は半乾燥のもの)	大さじ3～5杯 (お好みの量で)
酢	小さじ 1と1/2
砂糖	小さじ 1と1/2
うすくちしょうゆ (濃い口でもOK、いま使っているもので)	小さじ 1と1/2
ごま油	小さじ 1/2

・作り方

- ① キャベツは太めの千切り、人参は千切り、きゅうりは小口切りにする。
- ② ちりめんじゃこをトースターで、焦げないように香ばしく焼く。
- ③ 調味料を混ぜて冷やしておく。
- ④ 野菜をさっと茹でてすぐに水で冷やし、水分を良く切る。
(よく洗って生野菜のままでもOKです)
- ⑤ 野菜に、焼いたちりめんじゃこを③を入れてよく和える。

※ 酢の酸味と、香ばしいちりめんじゃこがアクセントになって、食欲がないときでもさっぱり食べられます。野菜と一緒に成長期には欠かせないカルシウムも摂れます。お試しください。

非常食給食を実施します

9月の防災の日を前に、学校で備蓄していた非常食一食分を使って「非常食給食」を実施します。もしものことがあった時、不安いっぱいの中で一度も食べたことがない物を食べるのはさらに不安になるものです。実際に食べて経験しておくことは、緊急時の中での食事の安心につながります。ガスや水道が使えない、または災害があり給食が作れなかったなど、色々なことを想定して、各自考えながら食べる給食になります。お家でも、もしもの時の話をするいい機会になってくれればと思っていますので、食べて帰った日にはぜひ感想を聞いてみてください。

