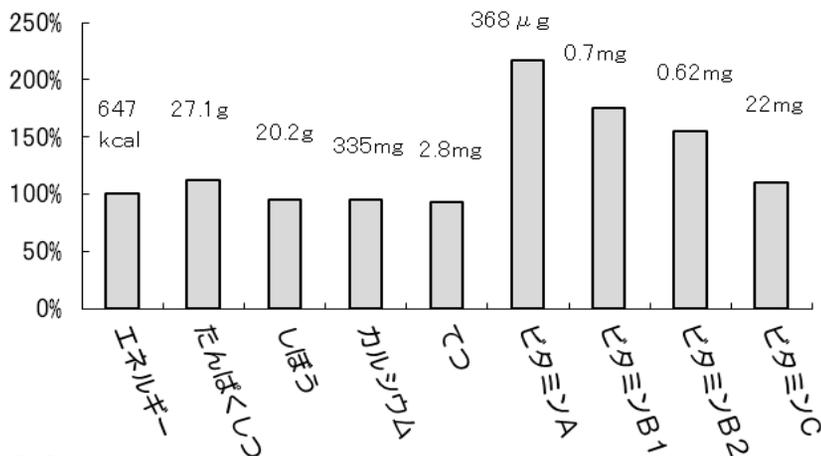


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
1月	もやしごはん わかめスープ えだまめ ぎゅうにゅう	合挽き肉・大豆もやし・人参 青ねぎ・赤みそ・白ごま・砂糖 醤油・ごま油・トウバンジャン	595	8月	ごはん マーボーなす いかのこうみやき ちんげんさいの いためもの ぎゅうにゅう	豚ひき肉・なす・玉ねぎ・にら 人参・生姜・(干)しいたけ にんにく・トウバンジャン・赤みそ 砂糖・醤油・鶏がらスープ いか切身(1丁)・生姜・にんにく トウバンジャン・醤油・澱粉・みりん トウバンジャン・鶏がらスープ・塩	591
		豚肉・わかめ・春雨・人参 玉ねぎ・チンゲンサイ・醤油 トウバンジャン・鶏がらスープ	24			27	
		枝豆・塩	17			15	
2火	パン かぼちゃポターージュ フライドチキン すいか ニューマーシャル ぎゅうにゅう	かぼちゃ・ベーコン・玉ねぎ 人参・パセリ・牛乳・粉チーズ 生クリーム・ポターージュの素・トウバンジャン 鶏がらスープ・クルトン 鶏肉(1丁)・オリーブオイル・小麦粉 澱粉・レモン果汁・菜種油 すいか(1丁) ニューマーシャル(1丁)	767	9火	こくとうパン にくだんごのスープ やさいミンチカツ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう	黒砂糖 肉団子・春雨・玉ねぎ・人参 白菜・青ねぎ・鶏がらスープ 醤油・塩・こしょう (冷)野菜ミンチカツ(1丁) 菜種油 ベーコン・じゃがいも・パセリ 塩・こしょう・菜種油	679
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ (冷)パンバーグ(1丁)・菜種油 砂糖・ケチャップ・ウスターソース グリーンアスパラガス マヨネーズ	29			27	
		鶏肉(1丁)・オリーブオイル・小麦粉 澱粉・レモン果汁・菜種油 すいか(1丁) ニューマーシャル(1丁)	35			23	
3水	ごはん とうがんにのもの さけのしおやき こまつなとじゃこの いためもの ぎゅうにゅう	冬瓜・豚肉・厚揚げ・平天 こんにゃく・ごぼう・人参 さやいんげん・削り節 砂糖・醤油・酒・みりん 鮭切身(1丁)・塩・菜種油 小松菜・ちりめんじゃこ みりん・醤油・菜種油	641	10水	ごはん みそしる さわらのごまだれやき ずいきのもの (大阪の特産物) ひじきのり ぎゅうにゅう	じゃがいも・油あげ・玉ねぎ 人参・青ねぎ・みそ・削り節 鱈切身(1丁)・生姜・白ごま ごま油・砂糖・醤油・みりん 紅ずいき・生姜・砂糖・食酢 醤油・削り節 ひじきのり(1丁)	638
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ (冷)パンバーグ(1丁)・菜種油 砂糖・ケチャップ・ウスターソース グリーンアスパラガス マヨネーズ	35			31	
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ (冷)パンバーグ(1丁)・菜種油 砂糖・ケチャップ・ウスターソース グリーンアスパラガス マヨネーズ	16			18	
4木	パン オニオンスープ ハンバーグ ゆでアスパラガス ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ (冷)パンバーグ(1丁)・菜種油 砂糖・ケチャップ・ウスターソース グリーンアスパラガス マヨネーズ	623	11木	げんりょううずまきパン ソーススパゲティ フルーツあえ ナッツとごさかな ぎゅうにゅう	スパゲティ・豚肉・いか キャベツ・玉ねぎ・人参 もやし・トウバンジャン・ウスターソース 塩・こしょう・菜種油 (冷)寒天・(缶)りんご・(缶)黄桃 (缶)みかん ナッツと小魚(1丁)	618
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ (冷)パンバーグ(1丁)・菜種油 砂糖・ケチャップ・ウスターソース グリーンアスパラガス マヨネーズ	27			25	
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ (冷)パンバーグ(1丁)・菜種油 砂糖・ケチャップ・ウスターソース グリーンアスパラガス マヨネーズ	26			18	
5金	○たなぼた献立 ごはん にゅうめんじる たこのてんぷら きゅうちゃんこんぶ たなぼたゼリー ぎゅうにゅう	鶏肉・ピーマン・油あげ かまぼこ・人参・オクラ 青ねぎ・削り節・昆布・醤油 たこの切身・青のり・小麦粉 澱粉・菜種油 きゅうり・昆布・生姜・白ごま 砂糖・食酢・醤油 (冷)七変化ゼリー(1丁)	665	12金	なつやさいカレー こまつなとコーンの いためもの ふくじんづけ いちごシャーベット ぎゅうにゅう	鶏肉・水なす・ピーマン ズッキーニ・玉ねぎ・人参 トマト・りんご・ユール・生姜 ヨーグルト・バター カレー・ウスターソース・鶏がらスープ 小松菜・コーン・塩・菜種油 福神漬 (冷)いちごシャーベット(1丁)	649
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ (冷)パンバーグ(1丁)・菜種油 砂糖・ケチャップ・ウスターソース グリーンアスパラガス マヨネーズ	26			20	
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ (冷)パンバーグ(1丁)・菜種油 砂糖・ケチャップ・ウスターソース グリーンアスパラガス マヨネーズ	16			17	

7月平均栄養所要量 (中学年を100とする)



一日30回、よくかんで、よく味わって食べましょう。



スプーンを家から持ってきましょう。

《みんなでおいだよ!

おいしかったよ! そら豆のたいたん》

ありがとう!



5月17日(金)のそら豆(170kg)は、  
西鳥取・東鳥取・舞・朝日・山中・上荘・箱作小学校の  
1年生、尾崎・下荘・波太・桃の木台小学校の1・2年  
生みなさんがむいてくれました。(写真:波太小学校)



給食メニューを作ってみませんか?

○1日(月)「もやしごはん」～香ばしい大豆の香りで食欲モリモリ～

材料(4人分)

米…2合 大豆もやし…1袋 牛ひき肉…200g

にんじん…中1/2本

(牛ひき肉の下味) 砂糖、しょうゆ 各大さじ1 1/2

(タレ) しょうゆ小さじ2 すりごま小さじ1/2

にんにく(みじん切り) 少々 青ねぎ(みじん切り) 2本

トウバンジャン 小さじ1/2

作り方

①大豆もやしは3cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。

タレの調味料をよく混ぜ合わせておく。

②洗米後、固めに水加減し、大豆もやしとにんじんをのせて炊飯器で炊く。

③フライパンに牛ひき肉と下味用調味料を入れよく混ぜる。

④③を火にかけ、はして混ぜながら水気をとばし、肉そぼろを作る。

⑤炊き上がったごはんをほぐし、肉そぼろの半量とタレをよく混ぜる。

⑥⑤をお茶碗に盛り、残りの肉そぼろを上のにのせる。よく混ぜながら食べる。

(ポイント1)

大豆もやしはヒゲ根を取った方が食べやすいです。

トウバンジャンは辛いので、お好みで加減して下さい。



○5日(金)「きゅうちゃん昆布」～昆布とゴマでまろやかに～

材料

きゅうり…3本 きざみ昆布…2g 生姜…1かけ

白ゴマ…大さじ1

(調味料) 砂糖大さじ5 しょうゆ大さじ5 酢大さじ2 みりん大さじ1

作り方

①きゅうりは1.5cm幅に、しょうがは千切りにする。

②熱湯にきゅうりを入れ、沸騰直前にザルにあける。

③調味料、昆布、しょうがを煮立て、②を入れサッと煮る。

④重石を上におき、冷蔵庫で冷やす。