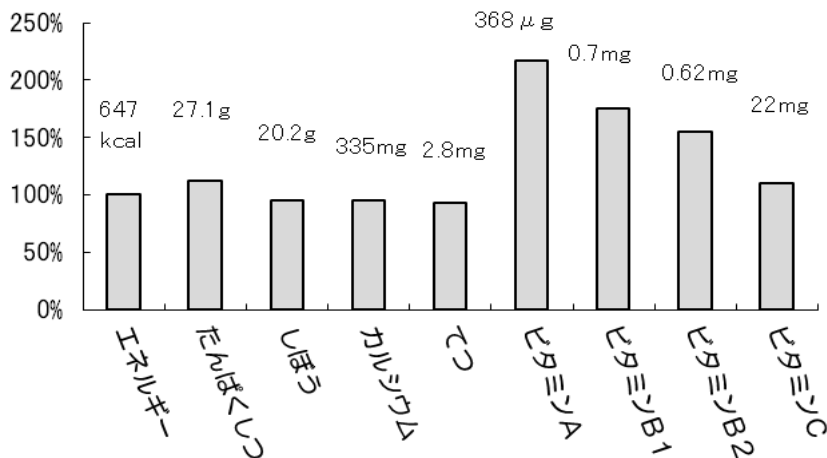
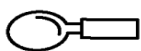


| 日      | こんだて名  | ざいりょう名  | エネルギー<br>たんぱく質<br>しぼう | 日       | こんだて名  | ざいりょう名   | エネルギー<br>たんぱく質<br>しぼう |
|--------|--|---|-----------------------|---------|--|--|-----------------------|
| 1<br>月 | もやしごはん<br>わかめスープ<br>えだまめ<br>ぎゅうにゅう                                     | 合挽き肉・大豆もやし・人参<br>青ねぎ・赤みそ・白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

(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げる。

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。