

スクールランチ

岩国市立岩国小学校

8月

よていこんだてひょう

2020. 7. 29

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	たべ てち ねで
		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	その他の食品		
火	チキンカレーライス (ごはん)	あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう	りんご しょうが にんにく	カレーこ ウスターソース しお	681	魚
	はちみつレモンゼリー	ごはん ジャがいも はちみつレモンゼリー (みずあめ はちみつ)	とりこく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース (レモンかじゅう)	こしょう あかワイン しょうゆ トマトピューレ	17.8	豆製品 海藻
水	こくとうパン	パン こくとう	ぎゅうにゅう			623	乳製品
	いわしのトマトに ABCスープ	さとう こめこ じゃがいも マカロニ	いわし ベーコン	たまねぎ たまねぎ にんじん パセリ	ケチャップ みりん れもんかじゅう しお こしょう チキンスープ しょうゆ	24.1	きのこ類 果物
木	わかめごはん	ごはん	ぎゅうにゅう わかめ		しお	555	魚
	あつやきたまご とうふのみそしる	さとう あぶら	たまご とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし しお す にぼし	20.3	乳製品 野菜
金	パン パテチョコ	パン パテチョコ (みずあめ さとう)	ぎゅうにゅう (れんにゅう)			600	卵
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	あかワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース	23	きのこ類 野菜
月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう				
	はっぼうさい	でんぷん	いか ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ	しお こしょう チキンスープ	592	魚
	かりボリがらめ	ごまあぶら	うずらたまご	チンゲンサイ ほししいたけ	さけ しょうゆ		海藻
	れいとうみかん	ごま さとう	かたくちいわし だいず	みかん	しょうゆ	24.1	果物

(都合により献立を変更することがあります。)

夏休み！給食おすすめメニューを作ってみよう！

※レシピは中学年の量の4人分となっています。

チキンチキンごぼう

材料(4人分)

鶏肉 200g
かたくり粉 24g
ごぼう 80g
むきえだまめ 20g
三温糖(砂糖) 8g
こいくちしょうゆ 10g
みりん 4g
水 10g
揚げ油 適量

作り方

- ①たれの材料を煮立たせておく。
- ②ごぼうは乱切りにして素揚げする。
- ③むきえだまめはゆでておく。
- ④鶏肉は一口大に切り、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ⑤②③④に①のたれをからませる。

納豆みそ

材料(4人分)

小粒納豆 60g
豚肉ももスライス 32g
葉ねぎ 8g
米みそ 16g
三温糖(砂糖) 5g
こいくちしょうゆ 1g
酒 1g
みりん 5g
白いりごま 2g

作り方

- ①たれの材料をあわせておく。
- ②葉ねぎを小口切りにする。
- ③豚肉を炒め、炒まったら納豆を入れる。
- ④③に①のたれを入れ味をととのえ、ねぎ、白ごまを入れる。

魚と大豆のみそがらめ

材料(4人分)

たら 160g
でんぷん 20g
水煮大豆 100g
薄力粉 12g
油 適量
しょうが 1g
三温糖 6g
麦みそ 14g
みりん 3g
水 8g

作り方

- ①しょうがは皮をむき、すりおろす。(おろししょうがを使用してもよい) たれの材料を煮立たせておく。
- ②たらは1口サイズに切り、塩でもんで臭みをとっておく。揚げる直前にでんぷんをまぶして揚げる。
- ③大豆に薄力粉をまぶして揚げる。
- ④②③に①のたれをからませる。

えだまめとポテトのサラダ

材料(4人分)

じゃがいも 240g
ベーコン 40g
むきえだまめ 20g
油 2g
塩 1g
こしょう 0.08g

作り方

- ①じゃがいもを1口サイズに切りゆでる。(レンジで蒸してもよい)
- ②ベーコンは短冊に切る。
- ③むきえだまめはゆでておく。
- ④鍋に油をひき、ベーコンを炒める。
- ⑤じゃがいもを入れて混ぜる。
- ⑥むきえだまめを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

給食のおすすめメニューです。給食は大量調理となりますので、おうちで味の調整をしながら家庭の味にアレンジしてみてください。

夏休みは生活がだらだらしがちです。早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活リズムを心がけて、元気に過ごしましょう。

2学期の給食は、8月25日(火)から始まります。天候や児童の様子をみながら、安全でおいしい給食作りに努めていきたいと思っています。