



よていこんだてひょう

暑さに負けない食事をしよう！

こんげつのもくひょう

今月のこんだてにこめた思い・ポイント	旬の食材
<ul style="list-style-type: none"> 長い夏休みが明けて久しぶりの学校がスタートします。まずはウォーミングアップで食が進みやすい献立にしました。 夏が旬の野菜や果物を取り入れました。 	乙事うり、金糸うり、モロッコいんげん、セロリ、ピーマン、夕顔、ナス、すいか、みょうが

日	よていこんだて	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ		
23 金	 てづくりなつやさいか	てづくりなつやさいカレー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、脱脂粉乳、クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)、しょうが玉葱、にんじん、なす、ズッキーニ、西洋かぼちゃ	精白米、米サラダ油、薄力粉、有塩バター、はちみつ、三温糖	626 kcal	 二学期最初の給食はルッから手作りのカレーです。なつやさいもたっぷり入っています♪	
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬フレーク、トイト	キャベツ、きゅうり、トマト、スイートコーン(未熟種子、生)、レモン(果汁、生)、玉葱	上白糖、オリーブ油	23.1 g		
		ソファールヨーグルト	ソファールげんきヨーグルト			17.6 g		
						2.1 g		
26 月	 ごはん	ごはん			精白米	567 kcal	 ゆうがおは、切り口をなめてみて苦くないことを確認してから使います。ゆうがおは、手巻きすしに入っているかんぴょうの原料です。	
		あじつけのり	あじつけのり			29.6 g		
		さけのねぎしおやき	しろさけ 50g	しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ	上白糖、ごま(いり) 白、ごま油	14.4 g		
		きりぼしだいこんのもの	豚肩(脂肪なし)、油揚げ	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん(冷)	米サラダ油、三温糖	1.8 g		
		ゆうがおのみそしる	木綿豆腐、味の会手作りみそ、煮干だし	ゆうがお、玉葱、ねぎ、えのきたけ				
27 火	 まるパン	まるパン	脱脂粉乳		強力粉、上白糖、ヨートンク	655 kcal	 お手伝い募集！！ 当日、とうもろこしの皮むきを手伝ってほしいです。 朝の7時45分からホールでやります。 みなさんぜひ来ててください！	
		バーベキューチキン	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	にんにく(りん茎)、玉葱	上白糖	30.6 g		
		シーザーサラダ	ベーコン、牛乳、パルメザンチーズ	ごまつな、玉葱、コスレタス、トマト、黄ピーマン、レモン(果汁、生)	オリーブ油、マヨネーズ(全卵型)	21.8 g		
		とうもろこし		とうもろこし 1/3本		3.0 g		
		ABCスープ		キャベツ、にんじん	マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも			
28 水	 ごはん	ごはん			精白米	711 kcal	 一年生希望献立！ 一年生の希望献立、どれもおいしそう！ お楽しみデザート はいったいなんんでしょうか？おたのしみ♪	
		いかみりん	いか 鹿の子目50g			かたくり粉、米サラダ油、中ざら糖		26.1 g
		はるさめサラダ	ロースハム	ごまつな、にんじん、キャベツ	普通はるさめ(乾)、上白糖、ごま油	21.2 g		
		クリームシチュー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、普通牛乳調理用	にんじん、玉葱、ぶなしめじ	じゃがいも、米サラダ油、無塩バター、米粉	2.1 g		
		おたのしみデザート	クレミーホイップ、寒天					
29 木	 にくうどん	にくうどん	豚モモ(脂肪なし)、区分2日高こんぶ(素干し)、区分2かつお加工品(厚削り節)	ぶなしめじ、にんじん、玉葱、ごまつな、ねぎ	強力粉、中ざら糖	649 kcal	 佐久先生が作ってくれた おっことうりを 8kg 使ってサラダにします。佐久先生ありがとうございます。	
		おっことうりのサラダ	鶏若鶏肉ささ身、さざみものり	おっことうり、にんじん、りよくとうもやし		26.9 g		
		おからレモンケーキ	おから(新製法)、鶏卵(冷凍全卵液卵)、調製豆乳	レモン(全果、生)	薄力粉、無塩バター、上白糖、はちみつ	18.8 g		
						2.0 g		
30 金	 ビビンバどん	ビビンバどん	豚肩(脂肪なし)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんにく(りん茎)、しょうが、りよくとうもやし、ほうれんそう、にんじん	精白米、米サラダ油、三温糖、ごま(いり)、ごま油、上白糖	642 kcal	 夏といえばすいか！ 長野県松本市 はすいかの名産地です！	
		だいずとマカロニのサラダ	まぐろ油漬フレーク、トイト、大豆(国産、乾)、ヨーグルト(全脂無糖)	キャベツ、きゅうり、にんじん	マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ(全卵型)	26.5 g		
		すいか		すいか M		21.2 g		
						1.5 g		

8月の給食の平均栄養量は、エネルギー627kcal、たんぱく質27.1g、脂質19.2g、食塩相当量2.1gです。

*献立は都合により変更となる場合がございます。

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー619kcal、たんぱく質20.1~30.1g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満です。】

かみじょうくんからお知らせ



26日の味付けのりは、今、日本でホットな3人がプリントされた紙に入っているよ！ヒントは男性2人、女性1人だよ。分かるかな？

