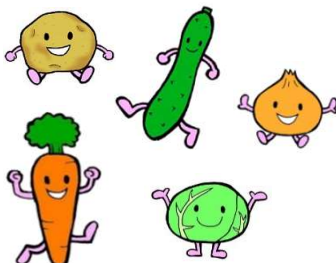


令和5年度

7月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
3日	4日 	5日	6日	7日 セタメニュー 
豚ごぼう丼  (麦ごはん) かいそう 海藻サラダ なめこのみそ汁	タコライス  ・ごはん ・タコミート ・レタス&チーズ ウインナーと野菜のスープ ※ごはんの上にレタスとタコミートをかけます	ごはん  あじ煮つけ にく やさい いた 肉野菜炒め じゃがいもとふきのみそ汁	ごはん  ユーリンチー（2個） ひじきの中華炒め ちゅうかうふう たまご 中華風コーン卵スープ	えだまめ 枝豆とうもろこしのご飯 量型ハンバーグ和風おろしソース じゃがいものそぼろ煮 七タ汁 七タデザート
10日	11日	12日 	13日	14日
こめこ 米粉パン  ポークチャップ ポテトのチーズ煮 コーンの豆乳スープ ブルーベリージャム	ごはん  ほっけみりんしょうゆ や 醤油焼き とりにく さんさい いた に 鶏肉と山菜の炒め煮 キャベツともやしのみそ汁 レモンソーダゼリー	チキンカレー  (麦ごはん) きり ぼ だいこん 切り干し大根のハリハリあえ	ごはん  こめ 米粉ぎょうざ（小2中3個） ホイコーロー もやしのごまみそ汁	さんしょく 三色そぼろ丼  (麦ごはん) 五色和え とうふのみそ汁
17日	18日	19日	20日 	21日
うみ ひ 海の日 	はつが げんまい い 発芽玄米入りごはん  とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き ちんげんさい はるさめ あ もの 青梗菜と春雨の和え物 じゃがいもと青菜のみそ汁 プリン（乳卵不使用）	ひ ちゅうか  冷やし中華 ひ ちゅうか めん (冷やし中華麺) キャベツメンチカツ メロン ※カレー皿に冷やし中華と メンチカツを盛りつけます	ポークハヤシライス  (麦ごはん) フルーツ杏仁	ごはん  ささみチーズフライ ズッキーニのごましょうゆあえ ぶた やさい 豚バラと野菜のみそ汁
 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 22.0 g 	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 817 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 24.0 g 	こんげつ はちろうがた さん しょくざい 今月の八郎潟産食材 じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ※地場産物がたくさん登場します。 八郎潟町の野菜を食べて、夏を元 気に過ごしましょう！ 		

食器を正しく置いていますか？

和食はごはんが左、汁物が右、おかずは奥に置きます。また、給食で毎日つく牛乳は右上に置きます。正しい配膳は、マナーよく食事をするための第一歩です。



ごはんは3文字だからひだり(左)とおぼえよう



食育だより



令和5年度
7月号

八郎潟町学校給食調理場

「早寝早起き朝ごはん」で元気に過ごそう！

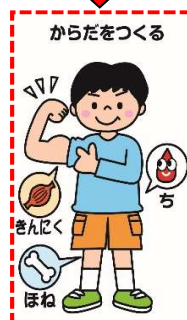
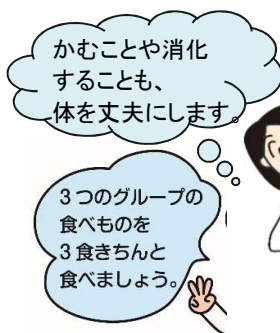
梅雨のじめじめとした天気で体調を崩しがちな人も多いと思います。
健康に過ごすためには、規則正しい生活が大切です。

朝ごはんは、「手を動かす」「かむ」「飲み込む」といった動作、
そして「見る」「においをかぐ」「音を聞く」「味わう」といった
五感の刺激で眠っていた体を起こしてくれます。元気に1日を始める
ために、今よりももう少し意識して、朝ごはんを食べてみましょう。



なぜ、好き嫌いはダメなの？

これさえ食べれば栄養満点！という
食べ物がありません。色々な食べ物を
組み合わせて食べることで、初めて
栄養のバランスが整います。自分の体
のために、好き嫌いせず食べましょう。



作ってみよう♪ 豚肉と大豆のかりん揚げ



材料 (4人分)

- 豚もも肉…200g (1cm角4cm長さの拍子木切り)
- A: 醤油…小さじ1、酒…小さじ1、こしょう少々
- ゆで大豆 (戻した大豆や蒸し大豆でもok) …30g
- かたくり粉…適量
- B: 醤油…小さじ2、みりん…大さじ1/2、黒砂糖…大さじ1、水…大さじ2

作り方

- 切った豚肉にAで下味をつける。
- 鍋に材料が隠れる高さの油を入れる。
- ①と大豆にかたくり粉をまぶして揚げる。
- Bを耐熱容器に入れてよく混ぜ、ラップをして、黒砂糖が溶けるまで加熱する。
- ③を④でからめて完成。

