



| 日・曜日 | こんだて   | あか   | みどり   | きいろ  | 栄養価(小・中)                               |                            | ちょこっとひとこと  |
|------|--|--|---|--|--|----------------------------|--|
|      |  | 血・筋肉・骨<br>を作る                                | からだの調子を<br>ととのえる  | 熱や力の元  | IUP kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩相当量 g |                            |  |
| 26月  | 夏野菜ドライカレー<br>シーザーサラダ<br>とうもろこし                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいず<br>チーズ<br>ハム           | たまねぎ<br>しいたけ<br>にんじん<br>ピーマン<br>えだまめ<br>なす<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>みずな<br>あかピーマン<br>とうもろこし | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>こむぎこ<br>マヨネーズ                  | 733<br>27.8<br>25.9<br>2.3             | 916<br>34.7<br>32.3<br>2.8 | さあ、2学期のスタートです！勉強や運動を全力で頑張るみなさんを、2学期もおいしい給食で応援します！                |
| 27火  | 麦ごはん<br>揚げアジのおろしかけ<br>磯マヨあえ<br>ゆうがのおみそ汁<br>冷凍みかん     | ぎゅうにゅう<br>アジ<br>しらすぼし<br>のり<br>あぶらあげ<br>みそ   | だいこん<br>キャベツ<br>ほうれんそう<br>ゆうがお<br>たまねぎ<br>さやいんげん<br>みかん                                       | こめ<br>むぎ<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>あぶら<br>さとう<br>マヨネーズ   | 734<br>30.1<br>24.7<br>2.2             | 917<br>37.6<br>30.8<br>2.7 | アジは「味が良いからアジ」だと、江戸時代の政治家、新井白石が書物に記しています。それくらい昔から日本に根付いた、おいしい魚です。 |
| 28水  | ごはん<br>ひまわり蒸し<br>子ぎつねサラダ<br>キムチスープ<br>小玉スイカ          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>たまご<br>あぶらあげ<br>かつおぶし      | しいたけ<br>たまねぎ<br>しょうが<br>コーン<br>キャベツ<br>にんじん<br>キムチ<br>はくさい<br>にら<br>ねぎ<br>こだまスイカ              | こめ<br>さとう<br>ごまあぶら<br>かたくりこ<br>あぶら<br>ごま           | 642<br>25.0<br>22.9<br>2.1             | 802<br>31.2<br>28.6<br>2.6 | 王滝小中学校のひまわりもたくさん咲きました。夏の花ひまわりをイメージした、見た目もかわいいひまわり蒸しです。           |
| 29木  | 玄米ごはん<br>ササミのしそチーズ春巻き<br>海藻サラダ<br>豆腐の五目汁<br>冷凍パイ     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>チーズ<br>かいそう<br>とうふ<br>ぶたにく | しそ<br>きゅうり<br>コーン<br>キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ<br>しょうが<br>パイ   | こめ<br>げんまい<br>はるまきのかわ<br>あぶら<br>さとう<br>ごま<br>かたくりこ | 676<br>32.8<br>20.6<br>2.1             | 845<br>41.0<br>25.7<br>2.6 | 給食室で手作りする春巻きは、パリパリでおいしいですね。今日はササミとしそ、チーズを巻きました。                  |
| 30金  | ごはん<br>ゆうがのおあんかけ<br>ゆで豚ときゅうりのピリ辛<br>ワンタンスープ<br>ミニトマト | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>かつおぶし                      | ゆうがお<br>しょうが<br>ねぎ<br>きゅうり<br>にんじん<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>もやし<br>しいたけ<br>ミニトマト                  | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>ごま<br>ワンタン          | 566<br>24.3<br>14.0<br>2.3             | 707<br>30.3<br>17.5<br>2.8 | 王滝村で採れたゆうがおをうす味で煮て、しょうが風味のあんでとじました。さっぱりとした夏の味です。                 |

※献立は、都合により変更になることがあります。



試食会ありがとうございました

7月1日に小学校の試食会を行いました。7名の保護者の方にご参加いただき、給食の提供、説明をさせていただきました。子どもたちもお家の方と給食を食べることができ、とても嬉しそうでした。中学校の試食会は、11月14日の参観日と合わせて行います。多くのご参加、お待ちしております。

試食会でご記入いただいたアンケートから「給食の献立のレシピが知りたい!」という声にお応えして、子どもたちに人気の2品のレシピを載せます。ぜひ、夏休みにご家庭でも作ってみてください。

試食会メニュー さわらの香味揚げ



|         |      |                                   |
|---------|------|-----------------------------------|
| 〈材料〉    | 4人前  | 〈作り方〉                             |
| さわら     | 4切   | ①薄口醤油と酒、すりおろした生姜を合わせ、さわらに下味をつける。  |
| 薄口醤油    | 大さじ3 | ②てんぷら粉を水で溶き、みじん切りにしたねぎ、ごまを入れ衣を作る。 |
| 酒       | 大さじ2 | ③①に②をつけ、油で揚げる。                    |
| すりおろし生姜 | 大さじ2 | ◎イワシやサンマなど旬の魚を使ってもおいしいです!         |
| ねぎ      | 20g  |                                   |
| 白ごま     | 大さじ1 |                                   |
| てんぷら粉   | 60g  |                                   |
| 水       | 適量   |                                   |
| 揚げ油     | 適量   |                                   |

暑い夏にぴったり! キムタクごはん



|       |        |                                  |
|-------|--------|----------------------------------|
| 〈材料〉  | 4人前    | 〈作り方〉                            |
| ごはん   | 900g   | ①フライパンにごま油を熱し、豚もも肉、キムチ、ツボ漬けを炒める。 |
| 豚もも肉  | 120g   | ②①にらと調味料を加えて炒め、最後にごまを振る。         |
| 白菜キムチ | 60g    | ③②をごはんに混ぜ込む。                     |
| ツボ漬け  | 60g    |                                  |
| にら    | 40g    |                                  |
| ごま油   | 大さじ1.5 | ◎辛めのキムチを使うことがポイントです!             |
| 薄口醤油  | 小さじ1   |                                  |
| 塩     | 少々     |                                  |
| 白ごま   | 大さじ1   |                                  |