

日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちょうしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	たんぱく質 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しょくもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群	しじつ 6群		
20	火	なつやさいかレー	○	キャベツのあまずいため フルーツしらたま	ぶたにく ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	トマト かぼちゃ あかピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご なす スズキニ キャベツ きゅうり ミックスフルーツ	こめ むぎ さとう しらたま	あぶら	二期が始まります。 早寝・早起き・朝ごはん で二期も健康に過 ごしましょう。
21	水	むぎごはん	○	さばのみそに おかかあえ かきたまじる	さば みそ かつおぶし たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ		おかかとはかつお節の ことです。かつお節は 日本の伝統的な保存食 です。
22	木	ひやしちゅうか	○	わんだんスープ まっちゃむしパン	たまご ハム とりにく	牛乳 スキムミルク	ミニトマト にんじん にら	りょくとうもやし きゅうり たまねぎ はくさい	ちゅうかめん わんだん ミックスこ あずき	ごまあぶら あぶら	暑い夏にもさっぱり食 べられる冷やし中華の 登場です。
23	金	むぎごはん	○	ゴーヤチャンブルー ゆかりあえ はるさめスープ れいとうパイン	ぶたにく とうふ たまご ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	ゴーヤ たまねぎ りょくとうもやし しめじ パイナップル	こめ むぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ゴーヤは苦みが特徴の 野菜です。「にがう り」とよばれたりもし ます。
26	月	むぎごはん	○	アジフライ ほうれんそうのごまあえ ほのみそしる グレープフルーツ	あじ たまご みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ はくりきこ パンこ さとう ふ	あぶら ごま	アジは「おいしくて 参ってしまう」ことか ら鰯と名付けられたと いう説もあります。
27	火	セサミトースト	○	パンネのカレーサラダ オニオンバジルスープ ようなしコンポート	ささみ あさり たまご いとがまほこ	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ とうもろこし えりんぎ キャベツ バジル ようなし	パン さとう マカロニ じゃがいも	バター ごま マヨネーズ あぶら	コンポートは甘いシ ロップで煮た果物 のことです。 
28	水	☆ おたんじょうびきゅうしよく ☆ なすいり ミートスパゲティ	○	コロコロポテトサラダ ひまわりキラキラゼリー	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	トマト にんじん	なす にんにく しょうが セロリ マッシュルーム きゅうり コーン たまねぎ	スパゲティ じゃがいも さとう ゼリーのもと	オリーブオイル あぶら マヨネーズ	8月生まれのみなさん 
29	木	むぎごはん	○	レバーのケチャップに かむかむサラダ やさいスープ	レバー ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり きりぼしだいこん コーン えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	えだまめは、大豆が熟 す前に収穫したもので す。夏が旬の食材で す。
30	金	ぶたニラどん	○	わふうサラダ なめこのみそしる オレンジ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん にら ほうれんそう こまつな	にんにく りょくとうもやし キャベツ なめこ ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	ぶた肉に多く含まれる ビタミンB1は夏バテ予 防に役立ちます！

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。

Let's cook

夏におすすめ! 給食でも大人気のメニューです。
給食のものを家庭用にアレンジしてあります。

ジャージャー麺

【材料 4人分】

- ①きゅうり 80g(1本)
- もやし 80g(1/3袋)
- トマト 200g(1個)

- ②油 適量
- おろしにんにく 5g
- おろししょうが 10g
- 豚ひき肉 200g
- テンメンジャン 28g(大さじ1強)

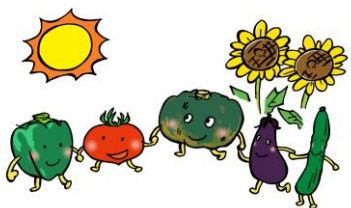
- 赤みそ 2g(小さじ1/3)
- 酒 15g(大さじ1)
- しょうゆ 18g(大さじ1)
- 塩 4.5g(小さじ3/4)
- こしょう 少々

- 水 300g(1と1/2カップ)
- 長ネギ 24g(10cm)
- 片栗粉 18g(小さじ4)
- ごま油 少々

- ③中華麺 440g(4玉)

【つくりかた】

- ① きゅうりをやや太めのせん切りにする。トマトは縦半分に切って横5mmの厚さに切る。もやしは茹でて冷ましておく。
- ② あんをつくる。長ネギはみじん切りにする。鍋に油を熱して、にんにく、しょうがを弱火で炒め、ひき肉を入れてほぐしてから強火で炒める。テンメンジャンを入れ、全体に炒め、調味料と水を加える。沸騰後2~3分煮て長ネギを加える。水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油で香りづけをする。
- ③ 鍋にたっぷりの水を沸かし、麺をほぐし入れて、袋の表示時間通りにゆでる。ザルに上げてゆで汁をきり、器に盛る。
- ④ ③に②のあんをかけ、きゅうり、もやし、トマトを添えて完成♪



8月31日は「やさいの日」

夏野菜は水分が多く、からだを冷やす効果があるため、夏バテ予防にぴったりです。