





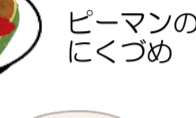






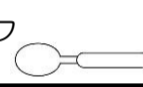




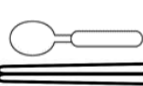




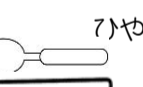



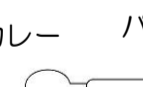




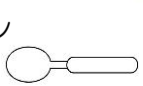




日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
1 (水)	<p>サラダうどん  </p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かぼちゃのそぼろあんかけ </p> <p>かぼちゃのそぼろあんかけ </p>	サラダうどん	冷凍うどん だし昆布 削り節 みりん 清酒 しょうゆ ツナ もやし にんじん きゅうり キャベツ ノンエッグマヨネーズ	630	26.7
		かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ なたね油 こめ油 しょうが 鶏肉 玉ねぎ 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ 塩 でん粉		
2 (木)	<p>コーンポテト  </p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ピーマンのにくづめ </p> <p>ピーマンのにくづめ</p> <p>はちみつパン  </p> <p>ABCスープ</p>	はちみつパン	はちみつパン	610	30.2
		ピーマンのにくづめ	豚肉 鶏肉 玉ねぎ こめ油 高野豆腐 チーズ 切り干し大根 こしょう 塩 ナツメグ ピーマン でん粉 ケチャップ		
		コーンポテト	じゃがいも コーン 塩 こしょう パセリ		
		ABCスープ	鶏がら 鶏肉 玉ねぎ にんじん キャベツ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 マカロニ		
3 (金)	<p>ヨーグルト  </p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ウイナーピラフ  </p> <p>ウイナーピラフ  カレースープ</p>	ウイナーピラフ	米 麦 ウイナー ベーコン 玉ねぎ にんじん セロリ コーン パセリ 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ バター	623	22.3
		カレースープ	鶏がら こめ油 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ 清酒 塩 こしょう しょうゆ カレー粉 マカロニ 小松菜		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
6 (月)	<p>サイダーフルーツポンチ  </p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひやしタンタンメン  </p> <p>ひやしタンタンメン  とうふチキンナゲット</p>	ひやしタンタンメン	中華めん ごま油 鶏がら 豚骨 だし昆布 にんじん たけのこ 干しいたけ 清酒 しょうゆ 甜面醤 穀物酢 ラー油 芝麻醤 小松菜 もやし でん粉 しょうが にんにく 豆板醤 長ねぎ 豚肉 三温糖 ハチみそ 赤みそ	741	31.9
		とうふチキンナゲット	豆腐 鶏肉 しょうが 玉ねぎ こめ油 でん粉 パン粉 こしょう なたね油 ケチャップ		
		サイダーポンチ	こんにゃくゼリー(レモン・ワイン) 黄桃缶 パイン缶 リンゴ缶 みかん缶 上白糖 白ワイン サイダー		
7 (火)	<p>たなばたゼリー  </p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こぎつねずし  </p> <p>こぎつねずし  ひやしそうめんじる</p>	こぎつねずし	米 麦 上白糖 塩 穀物酢 油揚げ にんじん 干しいたけ かんぴょう 高野豆腐 清酒 三温糖 みりん しょうゆ さやいんげん こめ油 たまご こま 刻みのり	621	23.4
		ひやしそうめんじる	削り節(だし) にんじん 鶏肉 干しいたけ オクラ 塩 酒 みりん しょうゆ そうめん 小松菜 麩		
		たなばたゼリー	カルピス 上白糖 粉寒天 ゼラチン パイン缶		
8 (水)	<p>りんごジュース </p> <p>りんごジュース</p> <p>なつやすいのカレー  </p> <p>なつやすいのカレー  パリパリサラダ</p>	りんごジュース	りんごジュース	672	18.1
		なつやすいのカレー	米 麦 こめ油 玉ねぎ にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん マッシュルーム トマト 鶏がら じゃがいも 塩 こしょう はちみつ 大豆 かぼちゃ なす スッキーニ		
		パリパリサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ワンタンの皮 なたね油 こめ油 玉ねぎ 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
9 (木)	<p>すいか  </p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>キムチチャーハン  </p> <p>キムチチャーハン  ワンタンスープ</p>	キムチチャーハン	米 麦 豚肉 白菜キムチ ごま油 こめ油 たまご 塩 しょうゆ	643	22.4
		ワンタンスープ	削り節 ワンタン にんじん 干しいたけ もやし 鶏肉 長ねぎ 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油 なら		
		こだまスイカ	小玉すいか		



献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※イラストは、実際の給食と食材が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
10 (金)	フレンチサラダ ソフトフランスパン ぎゅうにゅう しろみざかなのラビゴットソース かぼちゃのポターシュ	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン	617	25.2
		しろみざかなのラビゴットソース	ホキ 清酒 でん粉 小麦粉 なたね油 トマト きゅうり 玉ねぎ パセリ セロリ レモン汁 穀物酢 こめ油 塩 こしょう		
		かぼちゃのポターシュ	かぼちゃ 鶏がら 玉ねぎ バター 米粉 牛乳 塩 こしょう 生クリーム 上白糖 パセリ		
		フレンチサラダ	キャベツ にんじん コーン 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 上白糖		
13 (月)	れいとうみかん いわしのかばやきどん ぎゅうにゅう みそけんちんじる	いわしのかばやきどん	米 麦 いわし 清酒 しょうが でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 こま	669	24.1
		みそけんちんじる	煮干し だし昆布 こめ油 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 干しいたけ じゃがいも 油揚げ 豆腐 清酒 しょうゆ みそ 小松菜 ごま油 長ねぎ		
		れいとうみかん	みかん		
14 (火)	マドレーヌ なつやさいのスパゲティ ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ	なつやさいのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル にんにく ベーコン マッシュルーム 玉ねぎ トマト スッキーニ なす なたね油 さやいんげん 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	696	28.3
		ぶたしゃぶサラダ	豚肉 しょうが もやし にんじん きゅうり 切り干し大根 ごま 穀物酢 みりん しょうゆ		
		マドレーヌ	小麦粉 グラニュー糖 たまご ベーキングパウダー バター はちみつ バニラエッセンス		
15 (水)	りんごシャーベット スタミナどん わかめスープ ぎゅうにゅう	スタミナどん	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん 玉ねぎ たら もやし キャベツ 豆板醤 清酒 しょうゆ 甜麺醤 三温糖 塩 でん粉	629	24.1
		わかめスープ	鶏がら わかめ 鶏肉 にんじん キャベツ もやし コーン 塩 こしょう 清酒 しょうゆ 長ねぎ ごま油		
		りんごシャーベット	りんごシャーベット		

☆夏休みにむけて

気温が高い日が続いていますが、片山小学校の子どもたちは元気よく学習や水泳など様々な活動に取り組んでいます。給食時間では、暑さに負けないようにしっかりと食べることを呼びかけています。ご家庭でも、1日を元気にスタートできるように、しっかり朝ごはんを食べて、登校するようにご協力をお願いします。

★スタミナ丼

給食レシピ紹介

材料/4人分

・ご飯	2合	・にんじん	半分	・甜麺醤	大さじ2
・サラダ油	小さじ1	・玉ねぎ	1袋	・三温糖	小さじ1
・しょうが	3g	・もやし	1袋	・塩	ひとつまみ
・にんにく	1かけ	・キャベツ	1/4個	・清酒	小さじ2
・豆板醤	小さじ1/2			・しょうゆ	小さじ1
・豚バラ	200g			・片栗粉	小さじ1

切り方 しょうが/すりおろす、にんにく/みじん切り、にんじん/短冊、玉ねぎ/くし切り、豚バラ/薄切り3cmカット、ピーマン/2cm角切り、キャベツ/3cm角切り

作り方

- ①フライパンに油をひき、しょうが・にんにく・豆板醤を香りが出るまで炒める。
- ②豚肉を加え、火が通ったらにんじん・玉ねぎを加える。
- ③もやし、キャベツを加え、Aのタレを加えて炒める。
- ④最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤お好みの量のご飯を盛り、上からかける。

A 合わせておく

☆食事からも水分をとる工夫をしましょう

熱中症の予防のためにも、普段からこまめに水分補給をするように気をつけましょう。短時間の運動では、水や麦茶でも十分ですが、1時間以上の運動をする場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給になる糖分を含んだスポーツ飲料等がよいでしょう。

食事の中でも水分と同時に塩分や糖分も摂取できます

汁物	水分の多い野菜	果物
みそ汁	キャベツ、きゅうり、とうがん、ズッキーニ	グレープフルーツ
スープ	にがうり、トマト、ピーマン、なす	すいか

2学期の給食の始まりは、9月3日(木)です。元気に登校できるように夏休み中も規則正しい生活習慣を送るようにお願いします。