

7月 学校給食献立予定表

秋田市立山王中学校

学校給食目標 暑さに負けない体を作ろう

日	曜	主食	献立名
2	月	ご飯	スタミナ丼(豚肉、アップルソース、ごま入)、即席漬、みそ汁(豆腐入)
3	火	麦ご飯	チキンカレー(大豆、アップルソース入)、フルーツインゼリー(黄桃缶、りんごゼリー入)、福神漬
4	水	麦ご飯	しらたきのみそ炒め(豚肉入)、中華スープ(鶏肉入)、えびシューマイ
5	木	ご飯	かつおフライ、野菜炒め、セタ汁(うずら卵、鶏肉入)、セタデザート、ひじきふりかけ
6	金	パン	キャラメルクリーム、大豆コロッケ、彩りソテー(ウインナー入)、冬瓜のスープ、ミルクココアパパロア
9	月	ご飯	肉じゃが(豚肉入)、もやしの梅しょうゆあえ、ごまひじき佃煮
10	火	麦ご飯	ドライカレー(豚肉、大豆入)、トマトスープ(ベーコン入)、ごまプリン
11	水	ご飯	さんまの蒲焼、メンマの炒め物(鶏肉、ごま入)、みそ汁(豆腐入)、黒糖ビーンズ
12	木	麦ご飯	豚の角煮、ゴーヤチャンプルー(ごま入)、もずくスープ(豆腐入)、セレクト:冷凍マンゴー・コンポート(黄桃)・コンポート(洋梨)
13	金	パン	マーメレード、照焼きチキン、ジャーマンポテト(ウインナー入)、チンゲン菜のスープ(うずら卵入)、豆乳パンナコッタ
17	火	麦ご飯	マーボー丼(豆腐、豚肉、大豆入)、小松菜のスープ(鶏肉入)、県産アップルシャーベット
18	水	麦ご飯	鶏肉と野菜の揚げがらめ、豆腐のスープ、さけふりかけ(ごま入)、レモンのムース(豆乳入)
19	木	ご飯	さけチーズフライ、山菜のスパイス炒め(ベーコン、高野豆腐入)、みそ汁(油揚げ入)
20	金	パン	チョコクリーム、夏野菜スパゲティ(豚肉、ハム入)、フルーツのオレンジソース(黄桃缶入)、小魚アーモンド(ごま入)
23	月	ご飯	鶏肉のケチャップ煮、えびとコーンのソテー、ABCスープ(ベーコン入)、カスタードプリン

夏の食生活を見直して元気にすごしましょう!

いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気ポイント

夏の食生活

NGポイント

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

冷たい物のとり過ぎ

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

朝ごはん抜き

偏った食事

＜食物繊維をたっぷり摂ることのできる献立＞

●●「ドライカレー」●●

◇材料4人分◇

・豚ひき肉	200g	・赤ワイン	小さじ2
・にんにく	1かけ	・塩 こしょう	少々
・しょうが	1かけ	・ナツメグ	少々
・玉ねぎ	1/2個	・カレー粉	少々
・ごぼう	1/4本	・カレールウ	20g
・にんじん	1/3本	・トマトケチャップ	大さじ2
・ピーマン	1個	・ソース	小さじ1
・油	小さじ1	・しょうゆ	小さじ1

◇作り方◇

- 野菜はすべてみじん切りにする。ごぼうは切った後に水にさらしておく。
- フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら豚ひき肉を入れて強火で炒め、赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、カレー粉を加える。
- 肉の色が変わってばらばらになったら、火を少し弱めて玉ねぎ、ごぼうを加える。玉ねぎの色が透き通って全体の油がなじむまでさらに炒める。
- 焦げない程度に水を入れ、Aの調味料を加えてよく混ぜながら水分を飛ばす。最後にピーマンを加え、火が通ったらできあがり。

☆ワンポイントアドバイス☆

ごぼう、にんじんなど根菜を入れることで、食感が良く、食物繊維たっぷりのカレーになります。れんこんを入れてもおいしく出来上がります。