

7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

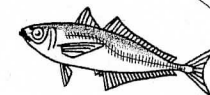
南センター校区		松江市教育委員会 (平成30年 7月)									
あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いまで おぎなう しょくひん					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
日・種	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2・月	ごはん 牛乳 にくじゃが いわしのうめ はるさめのずのもの	ぶたにく いわし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ いとこんにゃく グリーンピース きゅうり うめ	ごはん むぎ じゃがいも さとう はるさめ	油				卵 種実
3・火	まるパン ・牛乳 いちごジャム わかどりとレバーの フレッシュレモンあえ くきわかめサラダ やさしいスープ	とりにく とりレバー	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン いちごジャム でんぷん さとう じゃがいも	油				大豆 製品 きのこ
4・水	なつやさしいカレーライス 牛乳 こまつなの ガーリックソテー フルーツミックス	ぶたにく ロースハム	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ なす りんご パイナップル もも みかん にんにく	ごはん むぎ なたデココ	油				魚介 いも
5・木	ごはん 牛乳 カレーのからあげ いそかあえ そうめんじる アップルシャーベット	カレー	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ しいたけ りんご	ごはん むぎ でんぷん そうめん さとう	油				肉 豆
6・金	パイナップルパン 牛乳 ★グリーンカツ ごぼうサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン とりにく	牛乳	にんじん トマト フロコリー さやいんげん ほうれんそう	ごぼう レモン キャベツ たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム えだまめ	パイナップルパン しょういんげんまめ パンこ ごぼぎこ	油				乳製品 果物
9・月	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ アーモンドサラダ はたてとやさしいのスープ	ハンバーグ はたて	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ もやし	ごはん むぎ さとう	アーモンド オリーブ油				海そう 緑黄色 野菜
10・火	ごはん 牛乳 さけの オニオンマヨネーズやき うめあえ じゃがいものみそしる	さけ うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ しめじ	ごはん むぎ じゃがいも	カレブ マネー 油				小魚 種実
11・水	ソフトめんミートソース 牛乳 ポテトオムレツ えだまめのサラダ	きゅうにく ぶたにく たまご チーズ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ レモン キャベツ きゅうり	ソフトめん ごぼぎこ じゃがいも	油				大豆 製品 きのこ
12・木	ごはん 牛乳 チンジャオロース ひじきのナムル モロヘイヤスープ こくとうピーンズ	きゅうにく とうふ だいず	牛乳 ひじき	ピーマン あかピーマン きピーマン にまつな にんじん モロヘイヤ	たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう でんぷん こくとう	油 ごま油 ごま				乳製品 いも
13・金	チキンライス 牛乳 ニギスまっちゃフライ わかめサラダ みそスープ	ニギス ぶたにく みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ まっちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース	ごはん むぎ とうもろこし じゃがいも ごぼぎこ パンこ	油				卵 果物



南センター校区		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いまで おぎなう しょくひん			
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
日・種	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
17・火	まるパン 牛乳 はちみつアンドマーガリン しおフライドチキン ★トマトとアスパラのサラダ やさしいとまめのスープ	とりにく ロースハム だいず	牛乳	トマト グリーンアスパラ にんじん チンゲンサイ	レモン きゅうり たまねぎ えだまめ	パン はちみつ でんぷん さとう じゃがいも きんときまめ しょういんげんまめ とうもろこし	油 マーガリン				魚介 海そう
18・水	★タコライス 牛乳 グリーンサラダ とうふともずくのスープ パイナップルゼリー	きゅうにく ぶたにく だいず とうふ	牛乳 もずく	にんじん トマト きピーマン	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり レモン たけのこ しいたけ パイナップル	ごはん むぎ さとう ゼリー	油 オリーブ油				卵 豆
19・木	ごはん 牛乳 ★あじのばいにくソースかけ ふくじんづけあえ かぼちゃのみそしる	あじ うすあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	うめ キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ しるねぎ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油				肉 種実

つくってみませんか

あじの梅肉ソースかけ



<分量(5人分)>

- あじ(約60g) 5切.....酒で下味をつける
- 酒 小さじ2
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

- 梅干し 1こ.....種をとって細かく刻む
- こいくちしょうゆ 大さじ1
- さとう 小さじ2
- 本みりん 小さじ1
- 水 大さじ3

<作り方>

- 下味をつけたあじに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- Aの材料で煮立ててたれを作る。
- ①に②のたれをかける。

さっぱりとしたソース
なので、暑い夏においしく
食べられますよ!



味めぐり・・・沖繩県

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。
忘れずにおさめましょう。

平均栄養価	(小)	(中)
エネルギー	667 kcal	814 kcal
たんぱく質	26.3g	31.3g