



# 令和6年度 8月 給食献立表



小国町立小国中学校

★太字は小国産食材です！

日 曜日	こんだて	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		さいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	小	中
		※給食がある日は、MILKが1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。							
20 火	チキンのピサソース じゃこのサラダ 花野菜スープ	とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ あげちりめん	ごはん	しろいりごま あぶら	しそ ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし リフラワー ぶなしめじ	600 30.9 20.5 2.7	760 37.0 24.3 3.4
21 水	チーズオムレツ 夏野菜の Pasta サラダ 野菜のスーフ煮 りんごジャム	チーズオムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう マカロニ じゃがいも ジャム	しよくパン オリーブ オイル	トマト バジル にんじん	とうもろこし きゅうり グリーンピース	たまねぎ	577 20.2 22.7 2.9	831 27.8 30.5 4.4
22 木	れんこんしゅうまい 夕顔のそぼろ煮 具だくさん味噌汁	しゅうまい とりひきにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう ごぼん でんぶん じゃがいも	あぶら	にんじん	ゆうがわ ぶなしめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	えだまめ	603 21.0 16.9 2.2	796 26.1 20.3 2.9
23 金	夏野菜カレー ツナサラダ ピーチゼリー	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう ごぼん ピーチゼリー	あぶら しろいりごま	かほちゃ にんじん カラピーマン トマト	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	なす キャベツ とうもろこし	658 23.7 21.7 2.6	857 29.3 27.1 3.5
26 月	ハンバーグトマトソース 温野菜 コーンと五子のスープ	ハンバーグ たまご	ぎゅうにゅう ごぼん じゃがいも でんぶん	あぶら	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし		622 22.0 17.3 2.1	825 27.5 20.6 2.8
27 火	さばの南蛮漬け ゆかり和え もやしの味噌汁	さば もめんどうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう ごぼん でんぶん さとう	あぶら	にんじん しそ	ねぎ きゅうり えのきたけ	キャベツ もやし	600 25.9 21.5 2.0	763 30.9 25.1 2.5
28 水	チキンのグリル ラタトゥーユ ビーンズスープ	とりももにく ベーコン ミックスピーズ	ぎゅうにゅう コッペパン さとう	オリーブ オイル	バジル パセリ オレガノ あかピーマン トマト にんじん	なす たまねぎ セロリ ぶなしめじ	スッキーニ きピーマン にんにく	604 31.2 27.1 3.2	846 40.2 33.9 4.6
29 木	麻婆豆腐丼 わかめと野菜の中華スープ バナナ	もめんどうふ ぶたひきにく なると	ぎゅうにゅう ごぼん でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく バナナ	たけのこ しょうが もやし ほししいたけ	614 23.7 17.2 2.0	770 29.1 20.3 2.7
30 金	アジ磯辺フライ もやしの塩ナムル じゃがいもの味噌汁 山形のだし	あじいそべフライ あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう ごぼん じゃがいも	あぶら ごまあぶら しろいりごま	こまつな にんじん あくら	もやし きゅうり みょうが	ぶなしめじ なす	578 23.1 19.7 1.9	758 28.3 23.5 2.6



## 作ってみよう！ ~1学期の献立から~

1学期も、たくさんの料理や食材を食べてきました。子どもたちが必要な分の栄養摂取ができるように、旬の物や地場産の物を多く使えるように、様々な味に挑戦できるように、そしておいしく安全に食べられるようにと考え、献立を立案し、給食を実施してきました。おいしかった料理、ビックリした料理、ちょっと苦手だった料理など感じたことがいっぱいあったと思います。「今日の給食おいしかったよ。」「苦手だけど頑張ったよ。」など、子どもたちからたくさんの感想がありました。そこで・・・その中から、人気があったメニューを紹介いたします。夏休みのお昼ごはんに、子どもと一緒に作って作ってみるのもいいかもしれませんね。



### タコライス

材料【4人分】

- 豚ひき肉 160g
- 玉ねぎ 中1コ
- にんじん 中1/2本
- にんにく 2g
- サラダ油(炒め用) 適宜
- トマト水煮 40g
- 赤ワイン 小さじ1
- トマトケチャップ 40g
- スイートチリソース 6g
- チリパウダー 小さじ1/4
- パプリカパウダー 小さじ1/2
- 塩 2g

作り方

- 【タコミート】
1. 玉ねぎ・にんじん・にんにくをみじん切りにする。にんにくはチューブのおろしでもOK!
  2. フライパンにサラダ油とみじん切りにしたにんにくを加え、香りが出るまで炒める。
  3. にんにくのいい香りがしてきたら、みじん切りにした野菜と、豚ひき肉を加えてよく炒める。
  4. 野菜と豚肉に火が通ったら、トマトの水煮と調味料を加えて煮る。
  5. ミートソースくらいの固さになったら火を止める。
- 【野菜】
1. キャベツは太めの千切り、きゅうりは輪切り、チーズは8mm程度の角切りにしておく。
  2. キャベツととうもろこし(冷凍でも)はさっとゆでて冷ましておく。
  3. ゆでた野菜ときゅうり、チーズを合わせておく。
- 【盛り付け】
- 一人分のごはんの上に、野菜、タコミートの順にのせてできあがり。

- キャベツ 120g
- きゅうり 40g
- とうもろこし 40g
- チーズ 40g

給食ではゆで野菜を使用しましたが、生のレタス・角切りにしたトマト・チーズが本来のタコライスです。たっぷりの旬の野菜と疲れ予防に効果のある豚肉がとれ、香辛料で食欲アップができるので、暑い夏にぴったりのメニューです。タコミートを多めに作って冷凍しておけば、いつでもタコライスが作れますよ。もっと辛くても…の方は、スイートチリソースをチリソースに、さらにサルサソースをかけても。